Психо-Френологъ

Х. М. Шиллеръ-Школьникъ.

„Новый Курсъ — — Гипнотизма“.

НАША СИЛА ВНУТРИ НАСЪ.



Психо-Френологъ

Х. М. Шиллеръ-Школьникъ.

„Новый Курсъ — — Гипнотизма“.

НАША СИЛА ВНУТРИ НАСЪ.

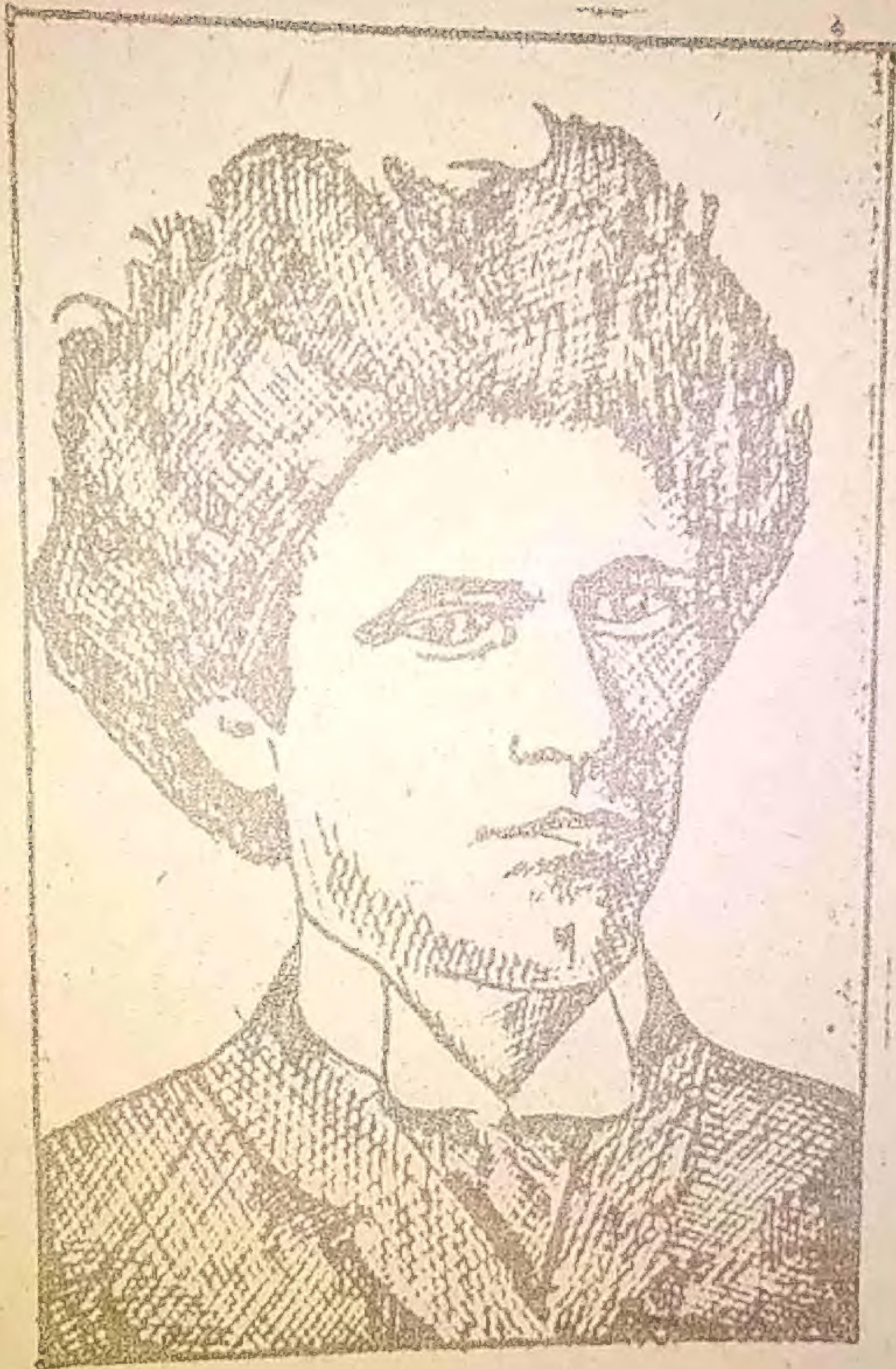
Практическій курсъ магнетизма, гипнотизма, самовнушенія, внушенія въ состояніи бодрствованія.
Чтеніе мыслей, мнемоника и укрѣпленіе памяти.
Вѣрный путь къ счастливому существованію.
Какъ жить и дѣйствовать, чтобы имѣть успѣхъ на жизненномъ пути.

2-е исправленное и дополненное изданіе.



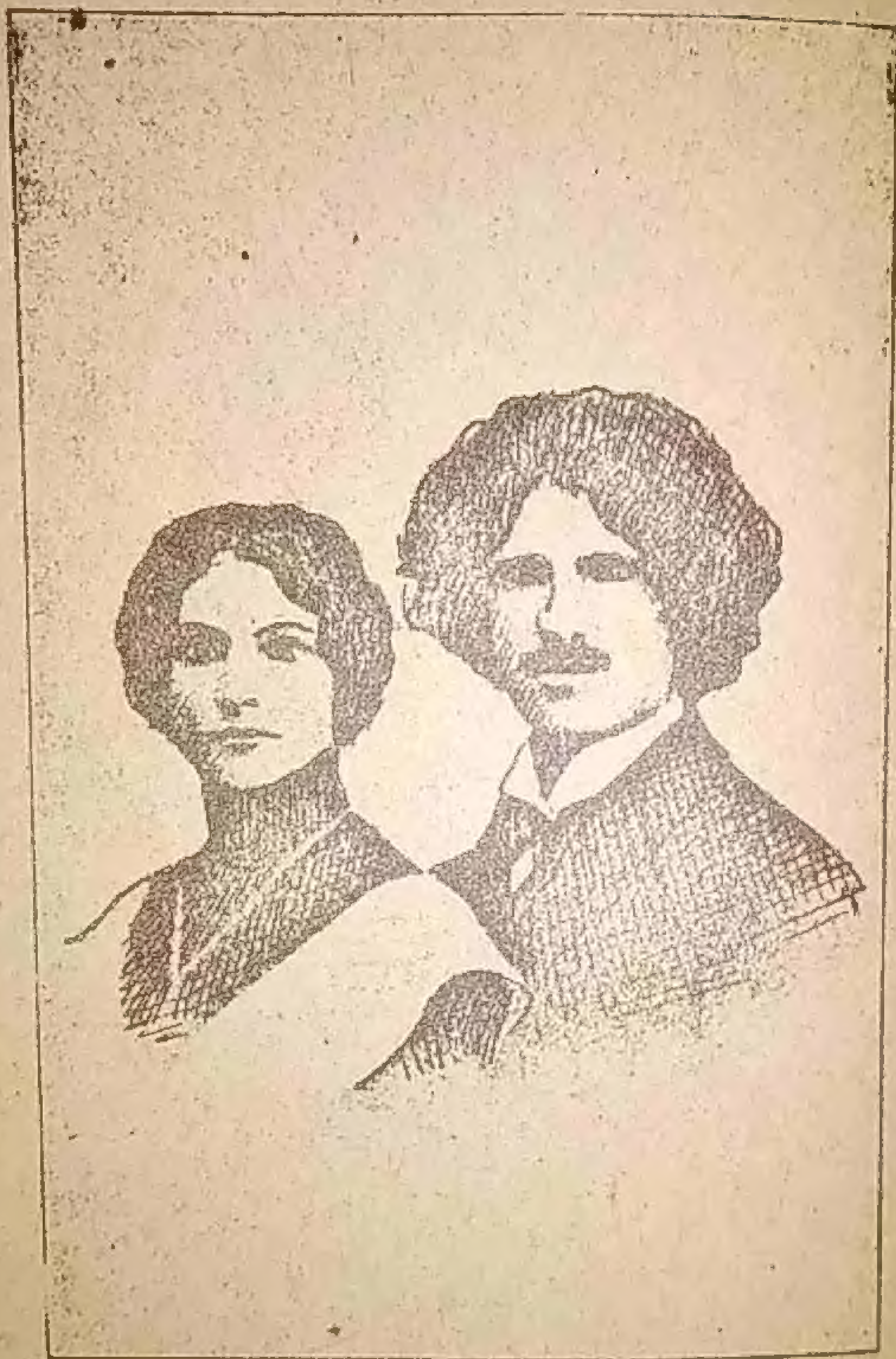
Психо-Френологическое издательство
МИССЪ ХАССЕ.

1911.



Психо-Френологъ

Х. М. ШИЛЛЕРЪ-ШКОЛЬНИКЪ.



Отгадывательница чужихъ мыслей

МИССЪ ХАССЭ.

Гипнотизеръ

Х. М. ШИЛЛЕРЪ-ШКОЛЬНИКЪ.

Предисловіе.

Въ моей книгѣ „Новый курсъ Гипнотизма" я старался, по сколько это доступно моимъ силамъ, просто, общепонятно и кратко ознакомить читателей, заинтересованныхъ вопросомъ о гипнотизмѣ, съ духовной силой, заключающейся внутри насъ.

Въ этой силѣ, въ умѣніи пользоваться ею, заключается наше благополучіе, такъ называемое счастье.

Лица, не умѣющія распоряжаться своей волей, внутренней духовной силой, каково бы ни было ихъ общественное и матеріальное положеніе, безусловно несчастны.

Счастливы сильные духомъ!

Въ моемъ настоящемъ трудѣ я указываю способы и средства къ развитію у себя этой внутренней силы и достиженіе такимъ путемъ возможнаго счастья и успѣха на жизненномъ пути.

Мои указанія, правила и совѣты на первый взглядъ покажутся ординарными, простыми, но въ этомъ и заключается ихъ особенное достоинство, во—первыхъ потому, что они легко выполнимы, доступны и понятны всѣмъ, во—вторыхъ потому, что, провѣряя и примѣняя мои правила и указанія на практикѣ, Вы скоро и легко освоитесь и убѣдитесь въ ихъ несомнѣнной, дѣйствительной полезности.

Третье и главное достоинство моей книги заключается въ отсутствіи ненужныхъ, скучныхъ и пустыхъ длиннотъ, непонятныхъ большинству, научныхъ цитатъ и выраженій.

О гипнотизмѣ написано множество книгъ и брошюръ, существуетъ множество цѣнныхъ изданій, но они слишкомъ обширны по своему объему, высоки по своей цѣнѣ, а главное предназначены для спеціалистовъ и ученыхъ. Этимъ изданіямъ приходится посвятить много времени и труда и поэтому они являются недоступными большинству.

Въ настоящее время развелось много дешевенькихъ изданій по гипнотизму, но большинство изъ нихъ составлено людьми невѣжественными, мало свѣдущими въ этой области и поэтому, кромѣ вреда, ничего принести не могутъ.

Мои правила, указанія и совѣты являются слѣдствіемъ моей долголѣтней практики.

Я вѣрю и надѣюсь, что мои совѣты и указанія принесутъ несомнѣнную пользу всѣмъ тѣмъ, кто пожелаетъ серьезно провѣрить и примѣнить ихъ.

Авторъ.

Введенiе.

Еще не въ особенно далекомъ прошломъ гипнотизмъ, магнетизмъ и, вообще, оккультныя науки находились подъ большимъ сомнѣнiемъ, считались обманомъ и выдумкой.

Съ теченiемъ времени гипнотизмъ, заключающiй въ себѣ силу внушенiя, все больше и больше развиваясь, достигъ занимаемаго имъ въ настоящее время высокаго положенiя и признается цѣлымъ мiромъ.

Въ настоящее время однѣ лишь невѣжды отвергаютъ существованiе гипнотизма. Но если существованiе гипнотизма и не отвергается въ настоящее время, то и не всѣми почитается.

Многiе, мало посвященные въ великое значенiе и полезность гипнотизма, умаляютъ его достоинства, а многiе считаютъ эту силу даже вредной для человѣчества. Мы глубоко убѣждены, что наука эта скоро станетъ достоянiемъ всего мыслящаго человѣчества и наравнѣ съ другими великими науками будетъ приносить прекрасные плоды.

Человѣкъ состоитъ изъ различныхъ очень чуткихъ элементовъ, частей, силъ физическихъ и духовныхъ, надъ которыми властвуетъ одна особая, скрытая внутри насъ сила—духъ.

Духъ этотъ управляетъ всѣми нашими поступками, дѣйствiями и движенiями.

Отъ силы этого духа, отъ степени его развитiя, зависитъ счастье и несчастье каждаго человѣка, равно какъ отъ мудраго властелина зависитъ благополучiе подчиненныхъ ему народовъ. Наукой установлено и доказано присутствiе и наличность электричества во всякомъ существующемъ предметѣ, организмѣ и тѣлѣ, какъ одушевленномъ, такъ и неодушевленномъ. Въ человѣческомъ тѣлѣ, въ особенности въ мозгу, существуетъ большой запасъ электричества, называемаго „животнымъ магнетизмомъ".

Влiянiе одного человѣка на другого, внушенiе, производится посредствомъ соединенiя электрическаго тока, т. е. животнаго магнетизма.

Мозгъ—главная резиденцiя человѣческаго организма. Тѣло человѣка покрыто множествомъ волоконъ, такъ называемыми нервами, каждый нервъ беретъ свое начало у мозга. Все воспринимаемое нервами передается мозгу и эти

ощущенія создаютъ идею, желаніе, намѣреніе, цѣль. Всякое ощущеніе воспринимается нервами и препровождается въ мозгъ, гдѣ создаются и составляются опредѣленныя желанія, цѣли и намѣренія. Оцѣнка созданныхъ нер[illegible]и и мозгомъ желаній и цѣлей производится скрытой внутри насъ силой, и отъ этой силы зависитъ исполненіе желаній и цѣлей, созданныхъ мозгомъ.

Отъ степени развитія у себя этой внутренней силы, т. е. духа, зависитъ и счастье каждаго изъ насъ.

Господство сильныхъ надъ слабыми заключается въ способности личнаго вліянія.

Тайна личнаго вліянія въ настоящее время постигнута и обращена въ науку; всякій желающій серьезно заняться изученіемъ законовъ и правилъ, наложенныхъ въ моей книгѣ, можетъ усилить свой духъ и развить у себя способность личнаго вліянія.

Судьба и благополучіе каждаго изъ насъ, за небольшимъ исключеніемъ нѣкоторыхъ счастливцевъ, всегда заключалась и будетъ заключаться въ способности производить выгодное впечатлѣніе, нравиться и внушать къ себѣ довѣріе. Въ личномъ вліяніи, во внушеніи, производимомъ на окружающихъ, заключается то особенное достоинство, что тѣ, надъ которыми Вы производите свои опыты, совершенно не сознаютъ этого, дѣйствуя согласно производимому Вами внушенію, они ощущаютъ какъ-бы естественную потребность исполнять Ваши желанія.

Всякій, даже очень сильный духомъ по своей природѣ человѣкъ, можетъ легко подпасть подъ вліяніе человѣка менѣе сильнаго духомъ, но знакомаго съ правилами и законами личнаго вліянія.

Никто не можетъ поручиться за то, что онъ не подпадаетъ подъ чье нибудь вліяніе и что не будетъ дѣйствовать по внушенію другого.

Насколько бы ни былъ силенъ духомъ человѣкъ, какова бы ни была его природная воля, но разъ онъ не знакомъ съ правилами гипнотизма, личнаго вліянія, внушенія и самовнушенія, ему вполнѣ свойственно подчиняться вліянію человѣка, хотя бы и менѣе сильнаго духомъ, но основательно изучившаго правила и законы личнаго вліянія.

Что такое Гипнотизмъ?

Гипнотизмъ есть такое дѣйствіе, подъ вліяніемъ котораго загипнотизированная личность впадаетъ въ состояніе подвнушенности; духъ ея концентрируется на одномъ опредѣленномъ впечатлѣніи и совершенно разъединяется съ внѣшнимъ міромъ.

Гипнотизмъ, какъ и магнетизмъ, существуетъ съ неза-

мятныхъ временъ, какъ міръ и вѣчность. Гипнотизмъ и магнетизмъ составляютъ одно цѣлое съ той, однако, разницей, что силой магнетизма произвольно возбуждается у другихъ уваженіе, любовь, дружба и другія добрыя чувства, а также наоборотъ: злоба, ненависть и проч., а гипнотизмъ является средствомъ намѣреннаго подчиненія себѣ другихъ. Посредствомъ же магнетизма происходитъ полное подчиненіе загипнотизированнаго гипнотизеру.

Магнетизмъ происходитъ отъ греческаго слова „Магнитъ", что значитъ притяженіе, происходящее между двумя тѣлами.

Дѣйствіе одного человѣка на другого, или животнаго на животнаго, называется животнымъ магнетизмомъ. Магнетизмъ былъ извѣстенъ еще въ глубокой древности и всегда служилъ врачебнымъ средствомъ. Римляне всегда пользовались имъ, какъ средствомъ отъ нервныхъ и припадочныхъ болѣзней. Брамины и жрецы Египта, Индіи открыли впервые въ себѣ присутствіе животнаго магнетизма, развили необычайную силу гипнотизировать, внушать; стали пользоваться этой силой, являли всюду чудеса и производили огромное впечатлѣніе на окружающихъ.

Посредствомъ гипноза они развили въ нѣкоторыхъ медіумахъ чудесныя способности ясновидѣнія и чтенія чужихъ мыслей.

Заключающаяся въ насъ магнетическая сила даетъ возможность личностямъ, у которыхъ запасъ этихъ силъ значительнѣе, — влiять, покорять, подчинять и дѣйствовать на особъ, обладающихъ меньшимъ запасомъ животнаго магнетизма. Существуютъ личности, одаренныя особенной чувствительностью (сенситивностью), это — такъ называемые — медіумы. Медіумы, быстро подпадающіе подъ вліяніе гипнотизера, не обладаютъ способностью гипнотизировать. Вообще, личности, часто гипнотизируемыя, утрачиваютъ способность гипнотизировать. Наука, — рядомъ изслѣдованій и множествомъ достовѣрныхъ фактовъ установила, что индивидуумъ, умѣющій подчинять другихъ — умѣетъ съ успѣхомъ дѣйствовать на самого себя. Изъ этого прямой выводъ, что особеннымъ даромъ гипнотизма обладаютъ тѣ лица, которыя умѣютъ властвовать надъ собственной волей. У алкоголиковъ, курильщиковъ и, вообще, у людей различныхъ дурныхъ наклонностей, не бываетъ большого запаса животнаго магнетизма. Способность гипнотизировать, влiять на другихъ и дѣйствовать на самого себя, присуще лицамъ, одареннымъ сильной волей и энергіей. Развить у себя силу воли, энергію и способность внушенія при большомъ желаніи, слѣдуя указаніямъ и совѣтамъ указаннымъ въ этой книгѣ, доступно каждому.

Люди съ развитой волей, энергіей и способностью гипнотизировать, внушать,—въ большинствѣ случаевъ чувствуютъ себя счастливыми, никогда не теряютъ присутствія духа, са-

мообладанія, равновѣсія, ни въ какомъ случаѣ и ни отъ чего не приходятъ въ отчаяніе, благодаря чему они всегда легко находятъ выходъ изъ затруднительнаго положенія.

Признакомъ сильной воли и способности самовнушенія можетъ служить слѣдующее явленіе: у людей съ сильной волей, обладателей большого запаса животнаго магнетизма, при ощущеніи боли въ какой-нибудь части тѣла, достаточно прикосновенія къ больному мѣсту или нѣкотораго тренія и, по истеченіи нѣсколькихъ секундъ, боль уменьшается, а иногда и совершенно прекращается.

У субъектовъ безвольныхъ, людей съ малымъ запасомъ животнаго магнетизма, прикосновенія къ больному мѣсту оказываютъ обратное вліяніе; люди эти испытываютъ большія страданія отъ прикосновенія къ больному мѣсту. Врачи, обладающіе значительнымъ запасомъ животнаго магнетизма, пользуются особеннымъ успѣхомъ, ибо достаточно одного прикосновенія къ больному мѣсту и паціентъ чувствуетъ себя здоровымъ.

Возможность пользоваться уваженіемъ, довѣріемъ, дружбой, любовью среди окружающихъ, въ семьѣ, въ обществѣ, подчинять другихъ, заставить окружающихъ считаться со своимъ мнѣніемъ, пользоваться всѣми благами жизни зависитъ не только отъ одного лишь ума, трудолюбія и честности, а главнымъ образомъ и отъ способности производить впечатлѣніе, внушать окружающимъ уваженіе, довѣріе и любовь.

Мы часто встрѣчаемъ очень способныхъ, даровитыхъ и трудолюбивыхъ людей, но влачащихъ жалкое существованіе только потому, что не умѣютъ расположить къ себѣ лицъ, которыя могли бы содѣйствовать ихъ успѣхамъ и, наоборотъ, часто небольшого ума и не особенно дѣятельныхъ, не обладающихъ никакими особенными качествами и талантами людей — прекрасно устраивающихъ свою жизнь и пользующихся громадными преимуществами и успѣхомъ. Въ этомъ нужно видѣть способность этихъ лицъ располагать въ свою пользу и дѣйствовать на окружающихъ посредствомъ внушенія, заключающагося въ ихъ внутренней силѣ, благодаря запаса животнаго магнетизма.

Въ стремленіи влiять, внушать къ себѣ уваженіе, любовь и дружбу посредствомъ животнаго магнетизма не заключается ничего преступнаго, а, наоборотъ, это составляло и составляетъ главнѣйшую цѣль величайшихъ людей міра, дѣйствія и поступки которыхъ были всегда возвышенны, благородны и вѣрны. Всѣ великіе философы, писатели, артисты, адвокаты, врачи и завоеватели достигли славы и популярности, благодаря заключающимся въ нихъ духовнымъ силамъ и большому запасу животнаго магнетизма, способности гипнотизировать и внушать.

До настоящаго времени, ввиду нераспространенности

практическихъ руководствъ по гипнотизму и неосвѣдомленности массы, большинство людей, одаренныхъ значительнымъ запасомъ воли, энергіи, животнаго магнетизма, мало пользуются этой силой; многіе изъ нихъ дѣйствуютъ совершенно безсознательно и безъ всякой системы.

Величайшее несчастье большинства людей заключается въ небрежномъ отношеніи ихъ къ своимъ духовнымъ силамъ, въ отсутствіи стремленія къ развитію этой силы, имѣющейся внутри насъ, т. е. животнаго магнетизма, въ которомъ заключается наше счастье и успѣхъ въ жизни. Часто обладатели огромныхъ духовныхъ силъ, способные на великіе подвиги, благодаря невниманію теряются въ неизвѣстности, не пользуясь доступными по ихъ силамъ прекрасными плодами жизни. Всякому стремящемуся къ лучшей сознательной жизни, къ благополучію личному и общечеловѣческому благу, необходимо знаніе правилъ магнетизма и личнаго вліянія.

Краткая исторія Гипнотизма.

До 1778 г. магнетизмъ и гипнотизмъ составляли тайну для общества, за исключеніемъ факировъ и браминовъ, которымъ эта сила была извѣстна. Въ 1778 г. въ Парижѣ появился ученый докторъ Месмеръ, основавшій школу магнетизма, куда былъ открытъ доступъ всѣмъ желающимъ познакомиться съ этой наукой. Съ тѣхъ поръ магнетизмъ и гипнотизмъ стали достояніемъ всѣхъ заинтересованныхъ этой таинственной силой.

Месмеръ является ревностнымъ распространителемъ этой науки. Получилъ онъ медицинское образованіе въ Вѣнѣ и сталъ извѣстенъ съ 1766 года, когда впервые защищалъ диссертацію о магнетизмѣ и вліяніи звѣздъ на тѣла. Вскорѣ онъ открылъ лѣчебницу, въ которой безвозмездно лѣчилъ больныхъ при помощи магнетизма и творилъ чудеса. Множество безнадежно больныхъ находили у него исцѣленіе. Онъ не ограничился своей дѣятельностью въ одномъ мѣстѣ, а распространилъ свой новый способъ лѣченія повсюду.

Месмеръ родился въ 1743 г. въ Инцнангѣ (у Баденскаго озера) въ семьѣ лѣсничаго и, при всей его геніальной и необычайной даровитости, унаслѣдовалъ также и дурныя наклонности отца: корысть, честолюбіе и чрезмѣрную жажду чувственныхъ наслажденій, помѣшавшихъ ему достигнуть соотвѣтствующей высоты. Онъ преждевременно палъ жертвой своей страсти и честолюбія.

Месмеръ обратился въ Вѣнскую и Берлинскую академіи съ предложеніемъ изслѣдовать и принять его магнетическую жидкость, но она была отвергнута.

Завязался споръ между академіями и Месмеромъ. Около того времени обнаружились неблаговидные поступки Месмера, между прочимъ обольщеніе 17-лѣтней слѣпой дѣвушки, которую онъ держалъ у себя подъ предлогомъ лѣченія. Ему пришлось покинуть Вѣну и перенести свою дѣятельность въ Парижъ. Здѣсь онъ также обращается въ академію, но постигаетъ его та же участь, что и въ Вѣнѣ. Онъ былъ отвергнутъ академіей, но публика приняла его сторону. Месмеръ купилъ обширный домъ съ роскошною обстановкой и къ нему вскорѣ стала стекаться знать, люди всѣхъ возрастовъ и положеній, старые и молодые, здоровые и больные; всѣмъ интересно было познакомиться съ удивительнымъ способомъ лѣченія и самимъ магнетизеромъ, т. е. съ докторомъ Месмеромъ. Наряду съ чудесными излѣченіями, здѣсь также стали обнаруживаться неблаговидные его поступки и страсти.

По своей порочной натурѣ онъ не могъ удержаться отъ преступныхъ дѣйствій и вскорѣ стали извѣстны случаи обольщенія и проч. неблаговидныхъ дѣйствій.

Вліяніе Месмера на больныхъ и присутствующихъ было огромно и неотразимо; онъ творилъ чудеса, но въ то же время дѣлались извѣстными и его неблаговидные поступки. Здѣсь, какъ и въ Вѣнѣ, профессора академіи стали выступать противъ Месмера и его способовъ лѣченія.

Отношенія между нимъ и нѣкоторыми профессорами академіи до того обострились, что ему, во избѣжаніе крупныхъ разоблаченій, пришлось временно оставить Парижъ. Въ это время у него было много учениковъ и послѣдователей, между которыми особеннымъ успѣхомъ пользовался даровитый Делони, съ отъѣздомъ Месмера открывшій собственное магнетическое лѣчебное заведеніе и также пользовавшійся огромнымъ успѣхомъ.

Месмеръ, узнавъ про успѣхи ученика своего Делони, скоро возвратился въ Парижъ и вновь приступилъ къ магнетическимъ занятіямъ, которыми сталъ обращать на себя вниманіе ученаго міра; отовсюду стали съѣзжаться къ Месмеру, который поражалъ всѣхъ необычайной силой магнетизма.

Въ 1785 году королевскимъ указомъ повелѣно было изслѣдовать магнетизмъ и тогда академія занялась изслѣдованіями дѣйствія Месмера и его метода лѣченія магнетизмомъ и вынесла слѣдующую резолюцію: всѣ чудеса магнетизма основаны на возбужденіи нервной системы мозга. Представители этой академіи не признали важности и пользы магнетизма. Месмеръ, угнетенный и разсерженный, покинулъ Парижъ съ намѣреніемъ никогда не возвращаться. Донесенія академіи относительно магнетизма вызвали негодованіе среди многочисленныхъ поклонниковъ, послѣдователей, приверженцевъ и учениковъ Месмера. Число ихъ не уменьшалось, а увеличивалось съ каждымъ днемъ

Рядъ опытовъ показалъ ученикамъ и послѣдователямъ, что препараты и сосуды, употребляемые Месмеромъ, совершенно ненужны, что существовали они для отвода глазъ, какъ средство наживы. Месмеръ всѣ эти препараты продавалъ ученикамъ и послѣдователямъ по высокой цѣнѣ, какъ необходимые при опытахъ магнетизма. Они поняли, что вся сила заключалась въ самомъ Месмерѣ, въ его необычайной сильной волѣ. Съ тѣхъ поръ стали дѣйствовать иными способами, суть которыхъ заключалась въ прямомъ и непосредственномъ дѣйствіи на мозгъ, возбуждая который они вызывали истеченіе животнаго магнетизма. Такимъ образомъ установили, что никакихъ снарядовъ и препаратовъ для опытовъ гипнотизма не нужно. Всѣ препараты, употребляемые Месмеромъ, были окончательно уничтожены, какъ ненужный и лишній эффектъ. Это былъ послѣдній и тяжелый ударъ, нанесенный Месмеру передъ тѣмъ, какъ онъ навсегда и окончательно покинулъ Парижъ.

Сильнѣйшимъ магнетизеромъ того времени былъ маркизъ Пюсегюръ. Онъ первый открылъ способность ясновидѣнія у нѣкоторыхъ медіумовъ — сомнабуловъ.

Съ того времени магнетизмъ перемѣнилъ пріемы и названіе. Снаряды и препараты отмѣнены, выброшены и замѣнены тѣлодвиженіями, треніями и фиксированіемъ зрѣнія. Всѣ эти дѣйствія стали именоваться гипнотическими, а опыты — гипнотизмомъ.

Важныя открытія Пюсегюра обратили на себя вниманіе цѣлаго міра. Повсюду были основаны гипнотическія общества и кружки. Съ 1820 года появилось много интересныхъ сочиненій о магнетизмѣ и гипнотизмѣ. Отовсюду стали приходить извѣстія о чудесахъ гипнотизма. Послѣдовалъ рядъ чудесныхъ излѣченій посредствомъ этой таинственной силы. Число поклонниковъ и послѣдователей все росло и увеличивалось. Много ученыхъ, профессоровъ, философовъ и врачей того времени склонилось на сторону гипнотизма и подали за него свой голосъ; между ними были такія крупныя имена, какъ: Делезъ — профессоръ естественной исторіи, знаменитый математикъ Ла-Пласъ, ученый академикъ Кювье и множество другихъ.

Въ настоящее время дѣйствіе гипнотизма вполнѣ доказано. Гипнотизмъ заключается въ силѣ воображенія и вызывается возбужденіемъ мозга и нервовъ гипнотизируемаго субъекта, вліяніемъ и впечатлѣніемъ, производимымъ гипнотизеромъ на личность, подвергающуюся дѣйствію гипнотизма. Способность гипнотизировать заключается въ умѣніи отвлечь вниманіе гипнотизируемаго отъ всего посторонняго и сосредоточить всѣ его чувства на одномъ желаемомъ предметѣ. Сильно напряженное вниманіе даетъ накопленіе нервной жидкости въ мозгу, вслѣдствіе чего происходитъ разслабленіе нервовъ.

Въ виду истощенія нервной жидкости, сообщеніе съ внѣшнимъ, наружнымъ міромъ прекращается, воля ослабѣваетъ и субъектъ подпадаетъ и повинуется волѣ гипнотизера. Внѣшняя жизнь и ощущеніе совершенно прекращаются. Въ это время происходитъ полная потеря сознанія собственнаго бытія, нервы прекращаютъ передачу ощущеній мозгу, слабѣетъ функція кровообращенія, ощущается непобѣдимая склонность къ сну, мускулы слабѣютъ, вѣки закрываются и субъектъ впадаетъ въ гипнотическое состояніе — онъ загипнотизированъ. Воля является управительницей всего нашего существа, наши дѣйствія являются слѣдствіемъ нашихъ желаній.

При желаніи производить какое либо дѣйствіе, воля препровождаетъ мускуламъ соотвѣтствующее количество нервной жидкости и тогда происходитъ желаемое дѣйствіе, сообщенное волей желаемой части или одному изъ членовъ тѣла. Личность, одаренная отъ природы большимъ запасомъ сильной нервной жидкости, умѣетъ препровождать и сообщать ее въ посторонній организмъ, въ чужой мозгъ, что вызываетъ въ постороннемъ сильный приливъ и скопленіе нервной жидкости въ мозгу. Гипнотизировать — значитъ покорить гипнотизируемаго своей волѣ.

Для этого необходимо, чтобы воля гипнотизера была несравненно выше и сильнѣе воли гипнотизируемаго.

Гипнотизмомъ занимались и до сихъ поръ занимается много ученыхъ профессоровъ, врачей, но никому не удалось съ точностью установить физіологическихъ причинъ его. До сихъ поръ фактически установлено, что подъ вліяніемъ гипнотизма феномены умѣли видѣть предметы и различныя событія, не взирая ни на какія препятствія и разстоянія.

Въ настоящее время существуетъ много лицъ, отвергающихъ сущность гипнотизма только потому, что въ своихъ понятіяхъ не совмѣщаютъ его; но кругъ скептиковъ становится все меньше и меньше, такъ какъ множество удивительныхъ опытовъ, совершающихся на глазахъ массы, превращаетъ невѣрующихъ въ горячихъ поклонниковъ и послѣдователей. Безсмысленно въ увлеченіи гипнотизмомъ доходить до сумасбродства и вѣрить въ невозможное и несбыточное. Нужно понимать и помнить, что все имѣетъ свой предѣлъ, равно и гипнотизмъ.

Гипнотизмъ—это огромная, великая и очень полезная сила, которая еще недостаточно использована и далеко еще не изслѣдована.

Жизнь человѣка состоитъ изъ двухъ главнѣйшихъ, нераздѣльныхъ и связанныхъ между собою элементовъ и сторонъ: физическо-матеріальной и духовной. Ихъ раздѣленіе возможно только со смертью, или благодаря гипнотическому состоянію.

Въ состояніи гипноза духовная сторона отдѣляется и возвышается надъ физической. Нервная система загипно-

тизированнаго приходитъ въ состояніе наивысшей чувствительности и получаетъ способность ощущать вліянія, совершенно невидимыя и неощутимыя лицомъ, находящимся въ естественномъ, нормальномъ состояніи. Нѣкоторыхъ медіумовъ гипнотическое состояніе приводитъ къ тому, что они видятъ съ закрытыми и завязанными глазами все. Для нихъ не существуютъ разстоянія, ихъ духъ витаетъ, паритъ и господствуетъ надъ всѣмъ окружающимъ, происходитъ отчужденіе отъ внѣшняго міра, полное освобожденіе отъ всего физическаго, матеріальнаго.

Продолжительность гипнотическаго сна бываетъ различна. У нѣкоторыхъ онъ продолжается нѣсколько часовъ, а у другихъ продолжается нѣсколько минутъ.

Гипнотическій сонъ прекращается обыкновенно вліяніемъ гипнотизера.

Проснувшійся, гипнотизируемый въ большинствѣ случаевъ не помнитъ, что съ нимъ происходило во время сна.



Вступленіе.

Гипнотическое состояніе заключается въ сконцентрированіи мысли на одномъ опредѣленномъ впечатлѣніи и въ полномъ изолированіи субъекта съ внѣшнимъ міромъ; такое состояніе часто возникаетъ и безъ вліянія гипнотизера у людей слабыхъ, нервныхъ и тогда оно называется каталепсіей, анальгезіей и галлюцинаціей. Достигнуть способности гипнотизировать, значитъ умѣть привлекать, привязывать и внушать окружающимъ любовь и довѣріе.

Я задался цѣлью въ простой и общепонятной формѣ изложить способы и средства къ развитію могущества духа, т. е. нашу силу внутри насъ. Причемъ искренно рекомендую заняться этимъ важнымъ дѣломъ сейчасъ-же, не откладывая, не тратя дорогого времени. Пользуйтесь жизнью и благопріятными условіями, пока не поздно, пока не утрачены силы и не угасли надежды. Отнеситесь внимательно къ предлагаемому курсу, серьезно примѣняйте и изучайте его и Вы легко достигнете могущества и будете несравненно счастливѣе, чѣмъ были до изученія моего курса.

Кѣмъ и чѣмъ долженъ быть гипнотизеръ, успѣшно выполняющій опыты гипноза.

Всякій, стремящійся развить у себя способность гипнотизировать, производить впечатлѣніе и внушать, долженъ прежде всего облагородить свою душу, быть честнымъ человѣкомъ и никогда не злоупотреблять своей властью надъ гипнотизированными.

Преступно и незаконно гипнотизировать кого либо, помимо его личнаго желанія и согласія. Наказуемо также внушеніе преступнаго или безнравственнаго характера.

Отношеніе изучающаго къ гипнотизму должно быть строго, серьезно и выдержанно. Если смотрѣть на гипнотизмъ, какъ на игру и забаву, то никогда не удастся достигнуть положительныхъ, важныхъ и полезныхъ результатовъ. Только при глубокой увѣренности гипнотизера и довѣріи гипнотизируемаго къ нему, опыты являются удачными

Отъ гипнотизера требуется основательное знаніе и серьезное знакомство съ правилами гипнотизма.

Чѣмъ больше увѣренности и знанія у гипнотизера, тѣмъ вѣрнѣе его воздѣйствіе на гипнотизируемаго.

Медіумъ, вѣрующій въ силу и знанія гипнотизера, легко подпадаетъ подъ вліяніе и тогда не трудно его привести въ желаемое состояніе.

Гипнотизеръ долженъ брать во всемъ духовный перевѣсъ надъ гипнотизируемымъ, проявляя въ своихъ дѣйствіяхъ ровность и серьезное спокойствіе духа.

Тонъ долженъ быть увѣреннымъ, разговоръ яснымъ и отчетливымъ.

При твердой волѣ онъ долженъ обладать крѣпкимъ и здоровымъ организмомъ и сильными нервами.

Важнѣйшимъ условіемъ считается симпатическое отношеніе и довѣріе гипнотизируемаго къ гипнотизеру.

При опытахъ требуется абсолютная тишина; говоритъ только гипнотизеръ тихо и немного, но внушительно и увѣренно.

Лучшее время для опытовъ—утро или вечеръ; день не удобенъ.

Во время менструаціи опыты вредны; вредны опыты надъ субъектомъ, съ переполненнымъ пищей желудкомъ.

Больше трехъ разъ въ продолженіи сутокъ надъ однимъ и тѣмъ же субъектомъ опытовъ не повторять. Опытъ можетъ продолжаться не болѣе получаса. Гипнотизеръ долженъ во время опытовъ быть чистымъ душой и тѣломъ.

Старики и дѣти рѣдко проявляютъ способность ощущенія гипнотическаго вліянія. Подходящимъ возрастомъ считается возмужалость до среднихъ лѣтъ.

Гипнотическому вліянію легче поддаются женщины, чѣмъ мужчины. Это объясняется нѣжностью и хрупкостью организма и впечатлительностью, болѣе свойственной ихъ полу. Субъекты нервные легко поддаются вліянію гипнотизма. Способностью гипнотизировать обладаютъ личности, одаренныя сильной волей и крѣпкими нервами. Физически больнымъ, со слабой волей и нервами, рѣдко удается влiять и дѣйствовать гипнотизмомъ, но если опыты и удаются, то только надъ субъектами очень слабыми и больными.

Важнѣйшими качествами гипнотизера служатъ: энергія, сильная воля, увѣренность въ своихъ дѣйствіяхъ и поступкахъ, чарующее вліяніе глазъ и голоса.

Качества гипнотизируемой личности.

Медіумъ — личность, легко поддающаяся вліянію гипнотизма. Онъ отличается слабымъ нѣжнымъ тѣлосложеніемъ и нервной чуткостью. Эти качества преобладаютъ, обыкно-

венно, у молодыхъ дѣвушекъ и мужчинъ, ведущихъ правильный образъ жизни.

Подъ вліяніе гипнотизма легко подпадаютъ люди, привыкшіе къ дисциплинѣ, какъ то: монахи, солдаты, матросы и прочіе.

Вліянію гипнотизма не поддаются субъекты истерическіе и обезсиленные хроническими недугами.

Безбрачіе и цѣломудріе не играютъ никакой роли въ достиженіи гипнотическихъ способностей. Доказано, что большинство гипнотизеровъ и гипнотизируемыхъ вели семейную жизнь, но отличались воздержанностью и никогда не позволяли себѣ пресыщенія въ чувственныхъ удовольствіяхъ.

Приступая къ опыту, гипнотизеръ старается, во первыхъ, вселить въ гипнотизируемомъ вѣру въ свое моральное превосходство и въ силу своего вліянія

Нужно господство надъ гипнотизируемымъ и полное подчиненіе его своему вліянію; тогда становится нетруднымъ сообщеніе ему желаемыхъ впечатлѣній, образовъ и понятій.

Вліянія гипнотизера на гипнотизируемаго становится замѣтнымъ съ первыхъ минутъ. Когда же вліяніе остается не замѣтнымъ въ продолженіи пяти минутъ, тогда усилія напрасны. Въ гипнотизируемомъ нѣтъ вѣры, его духъ оказываетъ противодѣйствіе и дальнѣйшая борьба остается безрезультатной. Прекратите тогда сеансъ до новаго благопріятнаго времени, когда почувствуете болѣе сильный притокъ энергіи.

Приступая къ опытамъ гипнотизированія, гипнотизеръ каждый разъ долженъ предварительно освѣжить свое лицо, глаза, лобъ и виски холодной водой. Руки должны быть чисты, не потны и сухи.

Средства и методы.

Существуетъ множество различныхъ способовъ, методовъ и пріемовъ гипнотическаго воздѣйствія. Лучшими общепризнанными и принятыми считаются: гипнотизмъ взгляда, вліяніе голосомъ, прикосновеніемъ, тѣлодвиженіями и звуками.

Примѣненіе какого--либо изъ способовъ должно согласоваться съ темпераментомъ гипнотизируемаго.

Способъ, оказывающій сильное дѣйствіе на одного, оказывается совершенно безсильнымъ и недѣйствительнымъ по отношенію къ другому.

Всѣ средства и способы ведутъ къ одной цѣли — вызвать въ нервной системѣ гипнотизируемаго сотрясеніе и возбужденіе, которое привело бы его къ искусственному сну

Состояніе это вызывается впечатлѣніемъ, производимымъ

гипнотизеромъ на внѣшнія чувства гипнотизируемаго и на умъ его во время внушенія.

Для достиженія успѣха слѣдуетъ держаться слѣдующимъ правиламъ: помѣщеніе или комната, въ которой производятся опыты, должна имѣть температуру отъ 14 до 16 градусовъ, освѣщеніе должно быть мягкое и находиться позади гипнотизера.

Опыты производятся при абсолютой тишинѣ; присутствующіе должны держать себя смирно, не производить шума и не переговариваться между собой. Гипнотизируемое лицо не должно до сеанса принимать какихъ бы то ни было спиртныхъ напитковъ.

Если гипнотизируемый проявляетъ особый страхъ, возбужденность, сопротивленіе, недовѣріе и, вообще, если не расположенъ подвергаться гипнозу, опытъ надъ нимъ долженъ быть оставленъ до слѣдующаго, болѣе благопріятнаго случая, когда въ немъ возбудится интересъ и довѣріе къ гипнотизеру.

Убѣдительнѣйшимъ доказательствомъ для сомнѣвающагося и сопротивляющагося, не поддающагося вліянію гипнотизера, является опытъ, произведенный въ его присутствіи надъ другимъ субъектомъ, уже приученнымъ и легко впадающимъ въ гипнотическій сонъ.

Опыты должны производиться только съ полнаго согласія гипнотизируемаго. Начинающіе гипнотизеры, не произведя никакого впечатлѣнія, часто оказываются лишь забавными, смѣшными и съ первыхъ же попытовъ оставляютъ опыты гипнотизма, какъ нерѣшенную задачу.

Неудачу нужно относить къ заурядному виду и слишкомъ обыкновенному выраженію лица и глазъ гипнотизера. Поэтому рекомендуемъ всякому, намѣревающемуся гипнотизировать, обратить особенное вниманіе прежде всего на самого себя, на свой собственный видъ, на выраженіе своего лица и глазъ. Гипнотизеръ долженъ придать своей наружности оригинальность, но не смѣшную, а строго солидную. Чтобы достигнуть этого, нужно стать передъ зеркаломъ и внимательно разсмотрѣть самого себя, стараться придать своему лицу властное серьезное, но не злое выраженіе и подольше стараться удержать у себя на лицѣ это выраженіе, не обращать вниманія на окружающихъ, не придавать никакого значенія замѣчаніямъ; гипнотизеръ долженъ чувствовать себя во время сеанса выше всего окружающаго.

Магнетическое развитіе глазъ.

Властный магнетическій взглядъ гипнотизеръ развиваетъ слѣдующимъ образомъ: на листѣ бѣлой бумаги дѣлается черный кружокъ, размѣромъ серебрянаго пятачка. Листъ

этотъ помѣщается въ комнатѣ на стѣнѣ, гдѣ падаетъ свѣтъ и такъ, чтобы этотъ черный кружокъ находился на одномъ уровнѣ, на одной линіи съ глазами.

Въ эту точку нужно по три раза: утромъ, въ полдень и вечеромъ пристально смотрѣть отъ 8-хъ до 10-ти минутъ, не отвлекая взгляда ни на секунду, ни въ какую сторону и ни на какой посторонній предметъ, сознавая въ это время, что занимается важнымъ дѣломъ — развитіемъ у себя магнетическаго дѣйствія и выраженія глазъ, развитіемъ способности гипнотизировать. Заниматься нужно до тѣхъ поръ, когда почувствуете себя достаточно сильнымъ и способнымъ долгое время выдержать у себя строгое, ровное и не измѣняющееся выраженіе лица и глазъ. Всматриваніе, взглядываніе въ черный кружокъ немедленно прекращается, какъ только начинаетъ чувствоваться усталость и начинаютъ слезиться глаза.

Послѣ каждаго упражненія полезно промыть глаза холодной водой.

Упражненія должны производиться до тѣхъ поръ, когда начинаетъ ощущаться возможность безъ устали и пристально смотрѣть въ черный кружокъ въ продолженіи 15 минутъ.

Удобнымъ разстояніемъ между кружкомъ и глазами нужно считать 1½ аршина. Итакъ, гипнотизеръ долженъ, во первыхъ, развить у себя сильное магнетическое выраженіе глазъ, что достигается частыми упражненіями и пристальнымъ, продолжительнымъ всматриваніемъ, взглядываніемъ въ одну точку, т. е. черный кружокъ.

Важную роль въ гипнозѣ играетъ голосъ гипнотизера; голосъ его долженъ быть чистымъ, сильнымъ и пріятнымъ. Гипнотизеръ долженъ говорить отчетливо, ясно и убѣдительно, не спѣша и не распространяясь, выражаясь кратко просто и понятно.

Самовнушеніе.

Всякое живое существо, и тѣмъ болѣе человѣкъ, представляетъ изъ себя нѣчто въ родѣ электрической баттареи, заключающей въ себѣ очень сложную машину, которая безпрерывно воспринимаетъ впечатлѣніе и даетъ различные токи.

Яснѣе всего Вы ощущаете направленіе тока, когда Вы взволнованы, радуетесь, сердитесь, когда Вы выражаете удовольствіе или неудовольствіе.

Сильный гнѣвъ и чрезмѣрная радость являются признакомъ большого запаса животнаго магнетизма. Приливъ и отливъ животнаго магнетизма легко познается и ощущается въ возбужденномъ состояніи.

Итакъ, мы безпрерывно производимъ свое дѣйствіе по-

средствомъ животнаго магнетизма на окружающихъ и въ то же время каждый изъ насъ подверженъ вліянію таковаго, исходящаго отъ окружающихъ.

Большинство людей, не знакомыхъ съ правилами гипнотическаго внушенія, совершенно безсознательно пользуются и подвергаются вліянію животнаго магнетизма.

Психическій токъ животнаго магнетизма ощущается во всемъ живомъ, но онъ невидимъ, какъ духъ. Происхожденіе этого духа составляетъ тайну, въ которую нужно вѣрить и умѣть ею пользоваться.

Что представляетъ изъ себя человѣкъ, со слабо развитой силой животнаго магнетизма.

Человѣкъ, со слабо развитой магнетической силой и малымъ запасомъ животнаго магнетизма, сухъ и скученъ; его присутствіе тяготитъ и угнетаетъ: онъ раздражителенъ, нетерпѣливъ, всегда дурно настроенъ, вѣчно жалуется на неудачи и невниманіе къ нему. Отличительныя черты характера: эгоизмъ, нахальство, безтактность отсутствіе выдержанности и хладнокровіе.

Общеніе съ такимъ типомъ приноситъ ущербъ духу и убыль животнаго магнетизма.

Что представляетъ изъ себя человѣкъ съ развитой силой животнаго магнетизма

Человѣкъ, съ большимъ хорошо развитымъ запасомъ животнаго магнетизма, выражаетъ во всемъ большую рѣшительность, твердость духа, постоянство, всегда и вездѣ пользуется успѣхомъ; онъ всегда выдѣляется среди окружающихъ, занимая видное и почетное мѣсто въ обществѣ.

Онъ удивительно выдержанъ и спокоенъ во всѣхъ выдающихся явленіяхъ и случаяхъ жизни.

Его взглядъ мягкій, пріятный, обладаетъ особенной силой, и всегда направленъ между глазъ въ центрѣ переносицы того, съ кѣмъ разговариваетъ, на кого смотритъ.

Никогда не перебивая своего собесѣдника, терпѣливо слушаетъ и ждетъ до конца.

Разговаривая, проявляетъ большую рѣшительность; не употребляя ненужныхъ, лишнихъ словъ, коротко и ясно сообщаетъ свои мысли и желанія.

Онъ удивительно вѣжливъ и спокоенъ, но необычайно силенъ и всемогущъ—его вліяніе безгранично.

При желаніи серьезно поработать надъ собой, надъ своей внутренней силой, надъ развитіемъ животнаго магнетизма, успѣхъ одинаково доступенъ, какъ мужчинѣ, такъ и женщинѣ.

Объясненіе нѣкоторыхъ терминовъ.

Прежде чѣмъ приступить къ объясненію практическихъ методовъ, считаю необходимымъ ознакомить съ важнѣйшими опредѣленіями и названіями, примѣняемыми въ дѣйствіяхъ гипнотизма.

Гипнотизеромъ или магнетизеромъ, называется лицо, погружающее въ гипнотическое состояніе или гипнотическій сонъ медіума.

Медіумомъ называется субъектъ, котораго погружаютъ въ гипнотическій сонъ.

Гипнотическимъ внушеніемъ, называется вліяніе гипнотизера на загипнотизированнаго, т. е. стремленіе вызвать въ медіумѣ опредѣленное представленіе или чувство.

Сенситивами, называются медіумы, особенно быстро и легко впадающіе въ гипнотическій сонъ.

Дѣйствіе гипнотизера на гипнотизируемаго.

Успѣшное дѣйствіе гипнотизера на гипнотизируемаго заключаются не только въ основательномъ знаніи правилъ и въ знакомствѣ со способами гипноза, но и въ самоувѣренности гипнотизера, которое создается самовнушеніемъ.

Сила заключается во властномъ взглядѣ и глубокой увѣренности гипнотизера.

Гипнотизеръ, ознакомившись съ личностью, изъявившей свое согласіе быть загипнотизированной, долженъ обратить вниманіе на то, какое впечатлѣніе производитъ онъ на эту личность, проявляетъ ли она къ нему вниманіе, уваженіе и довѣріе.

Если наблюдаетъ недовѣріе и нерасположеніе къ себѣ со стороны этой личности, то лучше опыта не производить, ибо въ данномъ случаѣ онъ кончится неудачей. Когда же впечатлѣніе выгодно, гипнотизеръ поступаетъ слѣдующимъ образомъ: онъ пристально смотритъ на переносицу особы, которую намѣренъ загипнотизировать, съ сильнымъ желаніемъ и мыслью подчинить ее себѣ, своей волѣ.

Погруженіе въ гипнотическій сонъ постигается утомленіемъ слуха и зрѣнія, поэтому нужно дѣйствовать въ такомъ направленіи, чтобы утомить слухъ и зрѣніе гипнотизируемаго. Гипнотизеръ, развившій у себя сильное зрѣніе, упорный и властный взглядъ, быстро своими очами утомляетъ менѣе сильные глаза гипнотизируемаго, но еще проще и легче—это фиксированіе посредствомъ блестящаго предмета, т. е. заставить медіума долго и упорно, не мигая, смотрѣть на блестящій предметъ, въ то же время, прислушиваясь къ однообразному постукиванію карманныхъ часовъ, приложенныхъ къ уху гипнотизируемаго. Убѣдившись въ

утомленности слуха и зрѣнія гипнотизируемаго, гипнотизеръ приступаетъ къ слѣдующимъ способамъ, ведущимъ къ гипнотическому сну.

Способъ 1-ый.

Гипнотизеръ упорно старается своимъ правымъ глазомъ смотрѣть въ лѣвый глазъ гипнотизируемаго, такъ какъ лѣвый глазъ болѣе впечатлителенъ и легче поддается доминированію.

Это продолжается 2 — 3 минуты, послѣ которыхъ начинаетъ замѣчаться растерянность [illegible] гипнотизируемый въ это время теряетъ способность [illegible] мыслить. Это производится стоя; [illegible] субъекта усаживаютъ въ удобное кресло или кладутъ [illegible] или кровать.

Ничто не должно связывать и стѣснять дыханіе; онъ не долженъ носить корсета, туго затянутаго пояса, охватывающаго горло воротника. Опыты же производятся при полнѣйшей тишинѣ и среднемъ освѣщені[illegible]

Гипнотизеръ садится лицо[illegible] гипнотизируемымъ, беретъ его обѣ рук[illegible] пожимая ихъ и пристально смотритъ в[illegible] при этомъ вслухъ: „Я Васъ гипнотизирую, В[illegible]

Безпрерывно дѣйствуя въ это время волей, гипнотизеръ долженъ напрягать всю свою энергію, и быть увѣреннымъ, что желаніе его исполнится и гипнотизируемый уснетъ. Увѣренность гипнотизера должна выражаться во всемъ: въ движеніяхъ, жестахъ и словахъ — „Я гипнотизирую Васъ, Вы уснете! Я заставляю Васъ уснуть! Вашъ сонъ будетъ продолжаться только 10 — 15 минутъ, затѣмъ я пробужу Васъ и это нисколько не повредитъ Вашему здоровью; Усните! Думайте о снѣ!"

Эти фразы повторяются нѣсколько разъ до тѣхъ поръ, пока не станетъ замѣтно приближеніе сна у гипнотизируемаго.

„Прошу ни о чемъ не думать, не сопротивляться. Думайте только о снѣ!"

По прошествіи нѣсколькихъ минутъ, когда начинаетъ ощущаться значительная теплота между пальцевъ, гипнотизеръ, разъединивъ руки, переноситъ свои руки на плечи гипнотизируемаго и при этомъ неоднократно произноситъ отчетливо, ясно и настойчиво: „Думайте только о снѣ". Затѣмъ медленно нѣсколько разъ проводитъ вдоль рукъ гипнотизируемаго отъ плечъ до конечностей пальцевъ свои руки, производя при этомъ легкое поглаживаніе открытой части рукъ гипнотизируемаго.

Послѣ пяти или шести минутъ гипнотизеръ кладетъ свои руки на голову гипнотизируемаго и производитъ въ это время круглое медленное и не сильное треніе висковъ своими мизинцами.

Это дѣйствіе [illegible] производится въ продолженіи двухъ, трехъ, но не болѣе пяти минутъ. Въ заключеніе гипнотизеръ беретъ своей лѣвой рукой правую руку гипнотизируемаго у пульса, правую свою руку съ раскрытой ладонью, обращенной къ глазамъ гипнотизируемаго, приподнимаетъ высоко надъ головой и приказываетъ смотрѣть только въ центръ ладони.

Нѣсколько разъ онъ медленно приподнимаетъ и опускаетъ свою правую руку вверхъ и внизъ, требуя все время отъ гипнотизируемаго смотрѣть [illegible] ладонь и не спускать глазъ съ [illegible] вверхъ и внизъ правой руки.

Въ это время гипнотизеръ произноситъ [illegible], но очень ясно и настойчиво, нѣсколько [illegible] Уснитe!" У гипнотизи[illegible] дается въ гипнотиче[illegible]

[illegible]

Вт[illegible] сил[illegible] болѣе [illegible] ный [illegible] стел[illegible] гипнотизируема[illegible] больши[illegible] го помѣщается [illegible] лѣ и падалъ въ [illegible] рукой беретъ правую [illegible] правой держитъ зеркало, которымъ въ продолженіи [illegible]кихъ минутъ, [illegible] передъ [illegible] гипнотизируемаго вверхъ, внизъ, вправо и влѣво, произнося при этомъ тѣ же слова, какъ и въ 1-омъ опытѣ, требуя отъ гипнотизируемаго не отрывать глазъ отъ черной точки, находящейся въ центрѣ зеркала.

Важно все время направлять зеркало такъ, чтобы свѣтъ сзади стоявшей лампы падалъ въ зеркало и ясно отражался бы въ глазахъ гипнотизируемаго.

Фиксированіе зеркаломъ можетъ продолжаться до 30 минутъ и сопровождается тѣми же словами, какъ и въ первомъ способѣ, съ той разницей, что въ данномъ способѣ никакихъ другихъ жестовъ или пріемовъ, кромѣ фиксированія зеркаломъ, гипнотизеръ не дѣлаетъ. Когда у гипнотизируемаго смыкаются глаза и, такимъ образомъ, они прекращаютъ свое наблюденіе за точкой на зеркалѣ, это служитъ признакомъ гипнотическаго сна и тогда фиксированіе прекращается

Способъ III-ій.

Гипнотизируемый садится лицомъ къ свѣту у небольшого круглаго столика, на которомъ помѣщается бѣлый листъ бумаги съ черной чернильной точкой въ центрѣ. Гипнотизеръ усаживается напротивъ, спиной къ свѣту, беретъ обѣ руки гипнотизируемаго у пульса, требуя при этомъ пристально, не отрывая взора, смотрѣть въ черную точку, находящуюся на листѣ бумаги.

Гипнотизеръ упорно смотритъ въ лицо гипнотизируемаго, часто и внушительно приказывая думать о снѣ. По прошествіи 15 или 20 минутъ, когда начинаетъ замѣчаться склонность ко сну, глаза гипнотизируемаго смыкаются, гипнотизеръ приказываетъ уснуть: — „Усните! Я приказываю уснуть!" Глаза плотно смыкаются и наступаетъ гипнотическій сонъ.

Способъ IV-ый.

Этотъ способъ заключается въ сосредоточеніи вниманія на монотонномъ раздраженіи слуха. Опытъ производится въ комнатѣ, гдѣ находятся стѣнные часы. При полнѣйшей абсолютной тишинѣ гипнотизируемый удобно усаживается въ кресло спиной къ часамъ; гипнотизеръ, стоя помѣщается за спиной гипнотизируемаго, кладетъ свои обѣ руки на голову его такъ, чтобы средніе пальцы рукъ приходились у висковъ, приказываетъ не думать ни о чемъ постороннемъ кромѣ сна: „Думайте только о снѣ! Прислушивайтесь къ часамъ! Когда въ голову взбредетъ какая нибудь посторонняя мысль, не относящаяся ко сну, начинайте мысленно считать постукиваніе часовъ, думая только о снѣ! Вы должны уснуть! Вы уснете!" — часто повторяетъ гипнотизеръ. По прошествіи нѣсколькихъ минутъ, когда гипнотизируемый начинаетъ поддаваться гипнотизеру, послѣдній приказываетъ закрыть глаза; своею правою рукою онъ закрываетъ глаза, а лѣвой беретъ лѣвую руку гипнотизируемаго у пульса и въ продолженіи 15 минутъ не мѣняетъ положенія и не произноситъ ни одного слова. Затѣмъ выпускаетъ лѣвую руку гипнотизируемаго, а своей производитъ легкое поглаживаніе лѣваго виска. Послѣ нѣсколькихъ минутъ поглаживанія гипнотизеръ отнимаетъ правую руку и если у гипнотизируемаго глаза остаются закрытыми — это признакъ гипнотическаго сна.

О способахъ и ихъ примѣненія.

Существуетъ множество различныхъ способовъ гипнотизированія, но лучшими и легко выполнимыми считаются четыре вышеприведенные. Начинающему гипнотизеру не

всегда и не сразу удается усыплять и гипнотизировать. Сила гипнотизера развивается практикой и частыми опытами.

Гипнотизмъ составляетъ одно общее съ магнетизмомъ.

Только съ развитіемъ у себя магнетизма, заключающагося въ нашей энергіи, силѣ воли и настойчивости, возможно сдѣлаться сильнымъ гипнотизеромъ.

Настойчивость даетъ успѣхъ.

Совершенствуйте свою волю, свою энергію, свой духъ и Вы достигнете блестящихъ результатовъ въ области гипнотизма. Развившій у себя магнетическую силу достигаетъ несомнѣннаго счастья, заключающагося во вліяніи на другихъ.

Чтобы сдѣлаться сильнымъ гипнотизеромъ, нужно пламенно желать этого, непрестанно преслѣдовать намѣченную цѣль, ни на минуту не покидая своихъ намѣреній, нужно слѣдить за собой, за всякимъ своимъ дѣйствіемъ и поступкомъ, бороться со своей робостью, дѣйствовать и поступать во всемъ честно, прямо и открыто, чувствовать себя предъ всѣми одинаково, быть всегда со всѣми почтительнымъ, но ни передъ кѣмъ не унижаться.

Личность, неспособная бороться съ собственными пороками и слабостями, не умѣетъ оказывать вліянія на другихъ.

Испытать свою магнетическую силу всякій долженъ, во-первыхъ, на самомъ себѣ; это испытаніе должно заключаться въ борьбѣ съ собственными пороками и недостатками. Сила гипнотизера заключается въ его нравственной чистотѣ и превосходствѣ надъ окружающими. Гипнотизеръ не куритъ, не пьянствуетъ, не предается азартнымъ играмъ и разврату. Всякій слабый человѣкъ, одержимый различными пороками, посредствомъ самовнушенія можетъ исправиться, достигнуть высшаго счастья, удивить окружающихъ своимъ перерожденіемъ, стать всесильнымъ.

Это доступно всякому, въ комъ замѣчается хоть признакъ воли и самолюбія. Неспособными считаются лишь тѣ лица, которыя утратили совершенно волю, у которыхъ нѣтъ признака самолюбія, но такихъ нужно считать живыми мертвецами.

Личность, убѣдившаяся въ своей неспособности производить впечатлѣніе, внушать, гипнотизировать и вліять на другихъ, должна примириться съ мыслью о своемъ вѣчномъ рабствѣ и подчиненіи у другихъ, а такая участь незавидна. Поэтому совѣтую настойчиво, не останавливаясь на первыхъ неудачныхъ попыткахъ, приложить всѣ возможныя усилія къ развитію своего духа и энергіи, безъ чего жизнь безсмысленна и почти невозможна. Чѣмъ труднѣе вамъ удается развитіе у себя энергіи, самообладанія, смѣлости, увѣренности, (качества эти необходимы для гипнотизера) тѣмъ болѣе, значитъ, Вы нуждаетесь въ этихъ качествахъ, ибо это служитъ указаніемъ бѣдности Вашего духа, энергіи и силы

воли; безъ качествъ этихъ трудно пройти жизненный путь и приходится влачить жалкое существованіе.

Итакъ, чѣмъ труднѣе дается Вамъ развитіе этихъ качествъ у себя, тѣмъ серьезнѣе и настойчивѣе займитесь самимъ собой и развитіемъ у себя энергіи, силы воли и увѣренности. Это необходимо Вамъ, ибо, одерживая побѣду надъ самимъ собой, Вамъ нетрудно будетъ также побѣждать и другихъ.

Что можно внушать и приказывать загипнотизированному.

Для первыхъ опытовъ задачи, предлагаемыя гипнотизеромъ для выполненія загипнотизированнымъ, никогда не должны быть слишкомъ пространны и трудно исполнимы. У начинающихъ, приказанія эти должны заключать требованіе исполнить какое-нибудь простое дѣйствіе или жестъ, напримѣръ, приказаніе: „Остановитесь! Садитесь! Поднимайте правую руку! Пейте!" — и гипнотизируемый послушно исполняетъ всѣ эти приказанія.

У начинающихъ, гипнотическій сонъ долженъ продолжаться не болѣе пяти минутъ, но повторяться можетъ каждый день.

Съ теченіемъ времени сонъ можетъ быть и болѣе продолжительнымъ смотря по тому, какое дѣйствіе оказываетъ сонъ на гипнотизируемаго. Дѣйствіе гипнотизма бываетъ различно: нѣкоторые, послѣ гипнотическаго сна, чувствуютъ себя очень усталыми, разбитыми и угнетенными. Такимъ людямъ гипнотизмъ вреденъ и съ ними опытовъ повторять не слѣдуетъ.

Другимъ, наоборотъ, гипнотическій сонъ даетъ бодрость, энергію; послѣ гипнотическаго сна такія личности приходятъ въ бодрое, спокойное и довольное состояніе. Такимъ личностямъ гипнотическій сонъ полезенъ и съ ними опыты могутъ быть часто повторяемы.

Чѣмъ легче и быстрѣе удается усыпленіе, тѣмъ безвреднѣе гипнотическій сонъ и, наоборотъ, слишкомъ продолжительное и трудное усыпленіе приноситъ нѣкоторый ущербъ здоровью гипнотизируемаго.

Пробужденіе загипнотизированнаго.

Пробужденіе загипнотизированнаго не должно быть внезапнымъ, быстрымъ и насильственнымъ.

Насильственное и быстрое пробужденіе приводитъ иногда къ обморокамъ и конвульсіямъ, а въ лучшемъ случаѣ

къ временной головной боли. Въ предупрежденіе такихъ послѣдствій рекомендуются нѣкоторыя средства и пріемы для пробужденія; средства эти должны составлять противоположность тѣмъ, какія были примѣняемы для усыпленія.

Методъ и средства пробужденія загипнотизированнаго.

Гипнотизеръ, взявъ руки загипнотизированнаго, заявляетъ мягко, ласково, но настойчиво: „Вы должны проснуться, я пробуждаю Васъ отъ сна“; при этомъ продолжаетъ держать въ своихъ рукахъ руки загипнотизированнаго у пульса до 2—3 минутъ и затѣмъ выпускаетъ ихъ. Если пробужденія не послѣдовало, то гипнотизеръ производитъ медленное треніе сверху съ шеи по спинѣ и позвоночнику до пяти разъ и, наконецъ, производитъ легкое треніе висковъ сверху внизъ также до пяти разъ и повторяетъ при этомъ: „Проснитесь, я пробуждаю Васъ“; послѣ этого слѣдуетъ легкое и спокойное пробужденіе. Чѣмъ меньше требовалось времени для усыпленія, тѣмъ быстрѣе послѣдуетъ и пробужденіе. Поэтому совѣтуемъ никогда не дѣлать слишкомъ продолжительныхъ и большихъ усилій надъ гипнотизируемымъ, для приведенія его въ гипнотическій сонъ.

Опыты не должны быть слишкомъ продолжительными, ибо пробужденіе загипнотизированнаго въ такихъ случаяхъ является затруднительнымъ. Въ случаѣ труднаго пробужденія послѣ примѣненія вышеуказанныхъ пріемовъ, если пробужденіе загипнотизированнаго сопровождается нервными припадками или истерикой, то загипнотизированнаго выносятъ на открытый воздухъ, даютъ ему нѣсколько глотковъ сахарной воды съ померанцевымъ цвѣтомъ, даютъ понюхать ароматической соли или одеколона. Это достаточно для полнаго пробужденія и загипнотизированный приходитъ въ нормальное, спокойное и здоровое состояніе.

Что испытываетъ и чувствуетъ усыпленный посредствомъ гипноза?

Сначала гипнотизируемый ощущаетъ слабость, оцѣпенѣніе, тяжесть въ членахъ и склонность ко сну. Вѣки закрываются, но сознаніе и чувствительность не оставляютъ его; затѣмъ воля его все болѣе и болѣе ослабѣваетъ, онъ слышитъ шумъ, разговоръ, безсиленъ сдѣлать самостоятельное движеніе, ибо находится подъ вліяніемъ и властью гипнотизера. Зрѣніе совершенно ослабѣваетъ, но сознаніе еще не оставляетъ его и наступаетъ полная потеря самооблада-

нія и самостоятельности; затѣмъ наступаетъ полное оцѣпенѣніе, но загипнотизированный продолжаетъ ясно слышать окружающій его шумъ и разговоръ. Загипнотизированный утрачиваетъ всякую связь съ внѣшнимъ міромъ и приходитъ въ состояніе, въ которомъ чувствуетъ только прикосновеніе гипнотизера, слышитъ только его разговоръ; ко всему остальному міру онъ остается нѣмъ и глухъ. Затѣмъ наступаетъ состояніе сомнабулистическое. Послѣ глубокаго гипнотическаго сна гипнотизируемому помнятся лишь первые моменты и пріемы; все же остальное, происходящее во время сна, совершенно забывается.

Внушеніе въ состояніи гипноза.

Внушеніе, производимое на загипнотированную личность, быстро сказывается потому, что во время гипнотическаго сна усыпленный постепенно лишается свободы дѣйствій и сопротивленія, онъ склоненъ подвергаться вліянію гипнотизера и легко воспринимаетъ внушеніе. Въ большинствѣ случаевъ загипнотизированный повинуется исключительно гипнотизеру; всѣ же остальные присутствующіе перестаютъ для него существовать. Такъ какъ загипнотизированный во время гипнотическаго сна лишается личной воли и находится подъ властью и вліяніемъ гипнотизера, то является вполнѣ понятнымъ и естественнымъ проникновеніе въ мозгъ загипнотизированнаго идей, навязанныхъ и внушенныхъ ему гипнотизеромъ. Въ этомъ заключается сила и вліяніе гипнотизера на загипнотизированнаго, который безпрекословно и съ покорностью исполняетъ всѣ приказанія внушителя.

Гипнотическія внушенія дѣлятся на три категоріи: внушеніе движеній, внушеніе впечатлѣній (галлюцинацій) и внушеніе актовъ (пространныхъ дѣйствій).

Внушенія воспринимаются въ состояніи сомнабулизма и полнаго бодрствованія.

Во время же летаргіи внушеніе безсильно и недоступно; также недѣйствительно внушеніе во время галлюцинацій и естественнаго сна. Въ состояніи сомнабулизма у загипнотизированнаго открыты и сильно приподняты всѣ внѣшнія чувства, но недостаетъ воли и инціативы. Инціатива и воля для загипнотизированнаго заключается въ гипнотизерѣ и его внушеніяхъ.

Для внушенія не требуется глубокій гипнотическій сонъ. Оно можетъ быть производимо съ успѣхомъ во время легкаго гипнотическаго сна, въ переходномъ состояніи изъ бодрствованія въ гипнотическій сонъ.

Во время гипнотическаго сна внушаются дѣйствія и акты, немедленно приводимые въ исполненіе загипнотизированнымъ, но возможно также внушеніе такихъ актовъ, ко-

торые могутъ быть исполнены послѣ пробужденія, по прошествіи продолжительнаго времени.

Постгипнозъ.

Вліяніе гипнотизера на медіума, послѣ пробужденія отъ гипнотическаго сна, называется постгипнозомъ. Съ прекращеніемъ гипнотическаго сна, власть гипнотизера надъ медіумомъ не совсѣмъ прекращается, а иногда очень продолжительна и усиливается, если усыпленіе медіума повторяется гипнотизеромъ.

Когда вліяніе гипнотизера на медіума становится достаточно сильнымъ, тогда внушенія производятся съ одинаковымъ успѣхомъ — открыто, въ состояніи бодрствованія, внѣ гипнотическаго сна.

Самовнушеніе (Личный магнетизмъ).

Самовнушеніе и внушеніе, вообще, существуютъ съ незапамятныхъ временъ глубокой древности. Въ былое время этой замѣчательной силой [illegible] [illegible]вались совершенно безсознательно; если и бывали [illegible] сознательнаго примѣненія гипнотическаго внушен[illegible] происходило безъ всякихъ правилъ и системъ.

Въ каждомъ изъ насъ скрыта сила и способность самовнушенія и внушенія, и каждому изъ насъ доступно усиліями, частыми опытами, соблюденіемъ правилъ и пріемовъ развить эту силу.

Всѣ наши чувства, мысли и желанія вызываются нашимъ сознаніемъ — разумомъ и приводятся въ исполненіе нашей энергіей и силой нашей воли.

Большинство несчастій каждаго изъ насъ заключаются главнымъ образомъ, въ неумѣніи подчинить наши чувственныя потребности, нашему разуму, нашей волѣ.

Несчастенъ тотъ, кто становится рабомъ своихъ чувственныхъ стремленій, кто не умѣетъ одерживать побѣду надъ животными инстинктами и побужденіями.

Побѣда надъ дурными инстинктами, низкими побужденіями, грязной страстью, алчностью и, вообще, господство надъ своимъ собственнымъ „я" дается путемъ большихъ усилій, большой борьбы духа съ плотью.

Великъ тотъ, кто умѣлъ подчинить всѣ свои внутреннія стремленія, всѣ чувственныя потребности своему разуму, своей волѣ.

Счастливое существованіе возможно только при развитой способности самовнушенія.

Личное самовнушеніе дастъ все; оно всепобѣждающее. Человѣку, развившему у себя способность самовнушенія, [illegible] онъ легко отдѣлаться отъ нежныхъ дурныхъ привычекъ и [illegible]ностей; онъ легко властвуетъ надъ всѣми желаніями, для него не существуетъ тоски, печали; у него нѣтъ затрудненій, онъ умѣетъ властвовать и распоряжаться собой и окружающими; онъ отличается спокойствіемъ, бодростью, твердъ въ дѣйствіяхъ и поступкахъ, словомъ онъ счастливъ и счастье достигнуто самовнушеніемъ.

Счастье человѣка заключается въ самообладаніи, въ спокойствіи духа и увѣренности въ своихъ дѣйствіяхъ и поступкахъ. [illegible] качества достигаются самовнушеніемъ.

Личности, обладающія этими качествами привлекаютъ и покоряютъ себѣ окружающихъ. Такихъ счастливыхъ людей, однако, очень мало, несмотря на то, что въ каждомъ человѣкѣ скрывается способность [illegible] дѣйствовать внушеніемъ, и каждый до [illegible] степени, [illegible] развитія своего ума и воли, въ состояніи развить у себя эту способность.

Даръ гипнотической силы и вліянія на кого-либо, посредствомъ внушенія [illegible], можетъ проявиться, какъ у мужчинъ, [illegible]; разница пола —значенія не имѣетъ.

Счастливые [illegible] способностью привлекать къ себѣ, заставлять слушать себя, находить себѣ последователей [illegible] общенія съ таким сильными людьми — слабые оживляются, чувствуютъ притокъ новыхъ, свѣжихъ силъ [illegible], сами укрѣпляются и возвышаются.

Сила духа и способность оказывать вліяніе на другихъ заключается въ сочетаніи энергіи, силы мысли и твердой увѣренности. Къ вліянію этихъ трехъ нравственныхъ силъ, въ одно цѣлое, гармоническое и должны стремиться всѣ, намѣревающіеся оказывать вліяніе на другихъ. Слабые духомъ должны эту силу, прежде всего, испробовать на самихъ себѣ: заняться самоисправленіемъ и самовнушеніемъ. Успѣхъ въ самовнушеніи дастъ большую увѣренность и способность дѣйствовать на другихъ. Личность, намѣревающаяся серьезно заняться самоисправленіемъ и самовнушеніемъ, должна, во-первыхъ, обратить особенное вниманіе на свое здоровье и естественными средствами излѣчить свои тѣлесные недуги, а затѣмъ приступить къ исправленію и исцѣленію своихъ нравственныхъ, духовныхъ недостатковъ. Начало къ исправленію и подъему своихъ духовныхъ силъ должно заключаться въ спокойномъ обсужденіи собственнаго положенія, въ отреченіи отъ ничтожныхъ мелкихъ и, зачастую, обыденныхъ интересовъ; эти психологическія упражненія приведутъ къ спокойствію духа, къ нравственному равновѣсію.

Подъ вліяніемъ такого рода мыслей, человѣкъ становится спокойнымъ, добрымъ, ласковымъ и внимательнымъ. Самоисправленіе и самовнушеніе должно заключаться въ оставленіи и изгнаніи изъ своей души низкихъ и злыхъ инстинктовъ и страстей.

Душа и умъ должны быть направлены на доброе, честное и благородное; нужно строго слѣдить за своими дѣйствіями и поступками.

Жадность, плотская страсть, зависть, злоба и, вообще, плохіе инстинкты, — должны быть замѣнены снисходительностью, добротой и постояннымъ стремленіемъ быть полезнымъ всякому и прійти на помощь слабому.

Давая полный просторъ и свободу чувствамъ и мыслямъ добрымъ, мы должны всякую дурную мысль, чувство и желаніе искоренять въ самомъ зародышѣ — вначалѣ. Принимаясь за какое-нибудь дѣло, исполнять его необходимо съ любовью и охотой, но не дѣлать какихъ бы то ни было дѣлъ поверхностно, или противъ своего убѣжденія. Никогда не надо допускать компромиссовъ съ совѣстью, во всемъ стремиться къ нравственной и духовной чистотѣ.

Въ одиночествѣ [illegible], поступайте и говорите такъ, какъ поступали-бы, говорили-бы и дѣйствовали-бы въ присутствіи большого общества. Когда Вы достигнете власти надъ самимъ собой, надъ своимъ духомъ, вамъ нетрудно будетъ пробудить вниманіе, интересъ и довѣріе къ себѣ среди окружающихъ. Старайтесь силою своей воли, частыми размышленіями развить въ себѣ рѣшительность и смѣлость. Не поддавайтесь ложному стыду, пугливости, сдѣлайте свой взоръ устойчивымъ, рѣчь — выдержанной, манеры спокойными и рѣшительными. Искренность и справедливость проявляйте ко всѣмъ и во всѣхъ случаяхъ жизни. Слѣдите строго за своими дѣйствіями и поступками, обдумывайте ихъ и когда поймете, что поступили недостаточно выдержанно, смѣло, какъ подобаетъ лицу, занимающемуся самоисправленіемъ и самовнушеніемъ,—упрекните себя самого и старайтесь въ слѣдующихъ поступкахъ дѣйствовать безупречно.

Избѣгайте дурного общества, ибо оно отравляетъ всѣ лучшія качества ума и души. Стремитесь къ людямъ, у которыхъ вы могли-бы поучиться чему-нибудь доброму, умному и прекрасному. Любите всѣ виды благороднаго искусства, по возможности, чаще посѣщайте театръ, предпочитая оперу и драму — опереткѣ и фарсу. Старайтесь, какъ можно больше, находиться въ общеніи съ природой. Лѣсъ, степь, море и горы благотворно дѣйствуютъ на тѣло и душу. Природа рождаетъ лучшія чувства и мысли въ человѣкѣ. Избравъ себѣ карьеру, не считайте достаточными теоретическія знанія, старайтесь познать дѣло всесторонне, займитесь серьезно изученіемъ его также и съ практиче-

ской стороны, вращайтесь въ соотвѣтствующемъ обществѣ, знакомьтесь и сходитесь съ лучшими и извѣстнѣйшими исполнителями даннаго дѣла. Силу воли и энергію проявляйте во всемъ.

За какое бы вы не принялись дѣло, запаситесь энергіей, увѣренностью и тогда можете разсчитывать на успѣхъ. Если же испытываете робость, неувѣренность и страхъ, — оставьте дѣло, не беритесь приводить его въ исполненіе. При неувѣренности — неудача вполнѣ вѣроятна; успѣхъ же можетъ быть только случайнымъ.

Научитесь властвовать надъ собой и вамъ нетрудно будетъ перенести эту власть на окружающихъ.

Личность, не умѣющая покорять собственные инстинкты и страсти, неспособна оказывать нравственнаго вліянія на другихъ.

Первые опыты самосовершенствованія и самовнушенія должны быть несложны, а затѣмъ постепенно переходить къ опытамъ болѣе серьезнымъ и важнымъ. Если вы до опытовъ самовнушенія не соблюдали порядка, въ смыслѣ распредѣленія своего труда, отдыха и пищи, если вы занимались дѣломъ не въ опредѣленное время и часы, то это, несомнѣнно, приносило и продолжаетъ приносить ущербъ вашему здоровью и средствамъ и, вообще, препятствуетъ большому успѣху.

Займитесь, во-первыхъ, соблюденіемъ порядка и послѣдовательности въ своихъ занятіяхъ, отдыхѣ, снѣ, пищѣ и удовольствіяхъ. Заставьте себя, посредствомъ самовнушенія, измѣнить порядокъ жизни, безпорядочный и вредный, въ лучшій, нормальный и полезный. Спите опредѣленное число часовъ (не болѣе 8-ми), ложитесь и вставайте всегда въ назначенное время. Ложась въ постель не давайте воли своимъ мыслямъ, не думайте ни о чемъ серьезномъ, а только о снѣ, о покоѣ, объ отдыхѣ. Въ своихъ трудахъ и занятіяхъ соблюдайте порядокъ, начинайте и кончайте работу въ опредѣленное время, работайте усердно, но не переутомляйтесь, не окончивъ одно дѣло, не принимайтесь за второе, не допускайте разсѣянности, дѣлайте все возможно скоро, но обдуманно. Старайтесь запомнить мѣсто нахожденія всѣхъ нужныхъ вамъ для дѣла предметовъ.

Въ пищѣ соблюдайте умѣренность, ѣшьте три раза въ день, никогда не наѣдаясь досыта. Откажитесь отъ употребленія спиртныхъ напитковъ, такъ какъ спиртъ безусловно приноситъ вредъ, одурманиваетъ голову и служитъ огромнымъ препятствіемъ къ самовнушенію. Отъ употребленія спирта нервы возбуждаются, опьяненный чувствуетъ, въ продолженіи нѣсколькихъ минутъ, ложный подъемъ энергіи и духа, но когда настаетъ полное опьяненіе или отрезвленіе, — несчастный впадаетъ въ уныніе, тоску и превращается въ безсильнаго и ничтожнаго человѣка.

Не давайте большого простора воли, своимъ чувственнымъ стремленіямъ и влеченіямъ. Не истощайте свой духъ и тѣло въ излишествахъ чувственнаго удовлетворенія. Соблюдайте во всемъ порядокъ и умѣренность. Это первые шаги на пути къ самосовершенствованію и самовнушенію. Когда вы привыкнете къ порядку и послѣдовательности, переходите къ опытамъ болѣе важнымъ и сложнымъ. Если вы одержимы порокомъ куренія табаку, то постарайтесь избавиться отъ него, подумайте объ ужасномъ вредѣ, какой приносится куреніемъ, сколько здоровья и ума отнимаетъ оно у васъ, подумайте также о томъ, что, накурившись табаку, вы перестаете быть самимъ собой, ваша голова одурманена и въ этомъ состояніи вы способны на поступки, какіе не совершите въ нормальномъ состояніи вашего ума; подумайте, наконецъ, о томъ, что отъ куренія табаку вы губите свои легкія, подрываете свое здоровье, сокращаете жизнь. Посредствомъ-же самовнушенія вы можете прекратить медленную и систематическую отраву своего организма.

Бросьте курить!

Когда вамъ удастся эта первая побѣда, вы уже на пути къ собственному счастью, [illegible] надъ самимъ собой и приближаетесь къ [illegible] надъ другими. Одержавъ побѣду надъ [illegible] пороками и недостатками, стремитесь [illegible] другимъ; пусть ваше моральное [illegible] превосходство не пропадаетъ безполезно, ищите [illegible], слабыхъ, безсильныхъ и безвольныхъ, [illegible] доброе вліяніе, внушайте имъ и спасайте [illegible]

Методъ развитія личного магнетизма.

Опытъ 1-ый.

Сей опытъ требуетъ ежедневно полный часъ уединенія и покоя. Ежедневно, удобнѣе всего вечеромъ, передъ сномъ уединяйтесь на цѣлый часъ въ отдѣльную комнату.

Старайтесь, чтобы до Вашего слуха не доносился шумъ, говоръ, стукъ.

При умѣренной температурѣ въ комнатѣ (17 — 18° гр.) сбросьте съ себя лишнія, стѣсняющія Васъ, платья и обувь, оставайтесь въ легкомъ халатѣ.

Расположитесь въ удобномъ мягкомъ креслѣ, при небольшомъ освѣщеніи, выберите передъ своими глазами какой-нибудь предметъ, куда и направьте свое зрѣніе, и думайте въ это время, что насталъ моментъ Вашего перерожденія, что Вы съ этого времени станете жить иной жизнью, что Вы ничего и никого не будете бояться, что во всѣхъ случаяхъ жизни будете дѣйствовать смѣло и честно; во

всемъ будете послѣдовательны, что сила эта дается Вамъ самовнушеніемъ.

Съ такими мыслями спокойно въ уединеніи проводите ежедневно по цѣлому часу; дѣлайте это съ полной вѣрой и глубокимъ убѣжденіемъ, и Вы несомнѣнно достигнете желаемаго успѣха.

Сей первый опытъ приведетъ Васъ къ тому, что Вы почувствуете огромное облегченіе во всемъ: Вамъ будетъ нетрудно дѣлать свое трудное дѣло. Вы будете легко работать и учиться. Вы скоро удивите родныхъ и знакомыхъ своимъ перерожденіемъ, бодростью духа и прекраснымъ видомъ. Главное, — глубокая вѣра и полное убѣжденіе.

Опытъ II-ой.

Если вы предаетесь дурной привычкѣ, которая причиняетъ Вамъ существенный вредъ, нравственный, физическій или матеріальный; курите ли Вы, употребляете ли Вы спиртные напитки, увлекаетесь ли Вы азартной игрой, предаетесь ли пагубной привычкѣ — онанизму или другимъ порокамъ, Вы посредствомъ самовнушенія можете отдѣлаться отъ нихъ, избавиться отъ несчастій и страданій.

Каждому изъ насъ доступно овладѣть собой, своими дѣйствіями и поступками. Научитесь властвовать надъ самимъ собой путемъ самовнушенія.

Уединитесь въ отдѣльную комнату, вымойте чисто руки, лицо и, въ особенности, глаза чистой—холодной водой.

На бѣломъ листѣ бумаги сдѣлайте въ центрѣ черную точку, размѣромъ въ серебряный пятачекъ, положите передъ собой этотъ листъ на столъ, садитесь, приложивъ ладони рукъ къ вискамъ и оперишсь локтями о столъ, смотрите пристально въ черную точку и мысленно, глубоко съ убѣжденіемъ и вѣрой много разъ повторяйте: „Я больше не буду предаваться постыдному пороку! Я больше не буду курить, пить!"

Вообще, повторяйте мысленно названіе того порока, отъ котораго желали бы избавиться.

Съ вѣрой и убѣжденіемъ повторяйте этотъ опытъ и вамъ нетрудно будетъ овладѣть собой и избавиться отъ порока.

Опытъ III-ій.

При ощущеніи болей головныхъ, нервныхъ, ревматическихъ, разстройствъ желудка, подагры и пр. нужно поступать какъ въ первомъ опытѣ. Прежде всего уединеніе, умѣренная теплота въ комнатѣ.

Снимите, стѣсняющее и связывающее Васъ лишнее платье, при этомъ нуженъ абсолютный покой, удобное мягкое сидѣніе — кресло или постель.

При умѣренномъ не рѣзкомъ освѣщеніи, смотрите, не шевелясь, не дѣлая никакихъ движеній, въ одну точку или на одинъ предметъ, приложите руку къ больному мѣсту, вбирайте поглубже воздухъ и думайте усиленно о томъ, что боль сейчасъ прекратится и Вы скоро почувствуете облегченіе, поступая съ вѣрой и глубокимъ убѣжденіемъ такъ, какъ указано въ этомъ опытѣ; боли совершенно прекратятся и Вы избавитесь отъ страданій.

Внушеніе и чтеніе чужихъ мыслей.

Способностью чтенія чужихъ мыслей обладаетъ всякій человѣкъ и даже животное, но не у всѣхъ въ одинаковой степени проявляется эта способность. Одни совершенно безотчетно и безсознательно пользуются ею, другіе вполнѣ сознательно развиваютъ ее у себя. Инстинктивное отгадываніе чужихъ мыслей свойственно каждому, но способность эта требуетъ развитія и частаго упражненія.

Единственный и вѣрный [illegible] развитія способности чтенія чужихъ мыслей заключается въ гипнотизмѣ. Медіумъ, во время гипнотическаго [illegible] опытовъ съ точностью исполняетъ всѣ приказанія, предлагаемыя гипнотизеромъ вслухъ.

Въ первыхъ сеансахъ эти приказанія произносятся ясно, громко и отчетливо; одно приказаніе повторяется нѣсколько разъ и сначала трудно воспринимается и выполняется загипнотизированнымъ, но съ теченіемъ времени медіумъ пріобрѣтаетъ большую способность воспринимать и выполнять ихъ.

Быстро, съ одного слова, произнесеннаго шопотомъ на большое разстояніе, приказаніе исполняется точно и безошибочно. У нѣкоторыхъ медіумовъ эта способность развита до того, что приказанія отдаются имъ не вслухъ, а мысленно и на большое разстояніе.

Всѣмъ-ли доступно развить способность отгадыванія чужихъ мыслей.

Способность отгадыванія чужихъ мыслей свойственна всѣмъ, а въ особенности личностямъ, подвергающимся гипнотическому сну. Эта способность проявляется не сразу, а только съ теченіемъ времени, постепенно. Чтеніе мыслей всегда представляло и представляетъ теперь особенный ин-

тересъ какъ для ученыхъ, врачей, психіатровъ, такъ и для широкой публики, среди которой эти явленія пользовались и продолжаютъ пользоваться большимъ успѣхомъ.

Отгадыватели чужихъ мыслей.

Первымъ отгадывателемъ чужихъ мыслей былъ молодой американецъ Броунъ, появившійся и выступившій въ 1874 г. въ Нью-Іоркѣ, и сразу привлекшій вниманіе всей Америки. Опыты производились имъ слѣдующимъ образомъ: съ завязанными глазами прикладывалъ на нѣсколько секундъ ладонь своей правой руки ко лбу внушителя (индуктора), затѣмъ бралъ руку его у пульса и находилъ задуманные предметы и передавалъ ихъ по назначенію. Опытами его были заинтересованы ученые, врачи и психіатры того времени.

Это удивительное явленіе толковалось на разные лады иногда довольно невѣрно. Первое точное и естественное объясненіе представилъ докторъ Бирдъ въ томъ же 1874 году, доказавшій, что чтеніе мыслей Броуна основано на безсознательныхъ движеніяхъ индукторовъ, которымъ онъ пользуется, какъ указаніями.

Такимъ образомъ стало извѣстнымъ, что отгадыватель мыслей Броунъ и его знаменитые послѣдователи: Битонъ, Кемберлендъ и множество другихъ, производившихъ и производящихъ до настоящаго времени свои опыты чтенія мыслей посредствомъ индукторовъ по способу первоизобрѣтателя Броуна, пользуются едва замѣтными, безотчетными и безсознательными мышечными движеніями неосторожныхъ и увлекающихся индукторовъ. Съ осторожнымъ и предупрежденнымъ индукторомъ никакой опытъ, никому изъ отгадывателей такого рода не можетъ увѣнчаться успѣхомъ. Опыты чтенія мыслей посредствомъ индукторовъ, выбираемыхъ изъ публики, основанные не на незамѣтныхъ, безсознательныхъ мышечныхъ движеніяхъ, ничего общаго не имѣютъ съ чтеніемъ мыслей во время гипнотическаго сна. Въ первомъ случаѣ успѣхъ отгадывателя всецѣло зависитъ отъ осторожности, или неосторожности индукторовъ и въ особенности отъ чуткаго вниманія отгадывателя; онъ съ особеннымъ вниманіемъ прислушивается къ движеніямъ индуктора, неосторожный, увлекшійся процессомъ отгадыванія, индукторъ безсознательно направляетъ и наводитъ отгадывателя на задуманный предметъ. Отгадываніе мыслей подъ вліяніемъ гипноза происходитъ исключительно только посредствомъ мысленнаго внушенія, производимаго гипнотизеромъ загипнотизированному. Въ послѣднее время часто появляются артисты чтенія чужихъ мыслей, но опыты ихъ основаны на законахъ мнемоники, т. е. заучиванія и запоминанія предме-

товъ; это очень интересно, но всякому развитому человѣку скоро становится понятнымъ, что это только простое фокусничество

Какъ развить способность чтенія чужихъ мыслей.

Чтеніе мыслей относится къ наукамъ оккультнымъ. Подъ именемъ оккультизма нужно понимать такія скрытыя проявленія душевной жизни человѣка, которыя не поддаются фактическому толкованію и для которыхъ не существуетъ естественно ощутимыхъ доказательствъ.

Ясновидѣніе и чтеніе мыслей составляютъ одно общее и цѣлое, ибо чтеніе мыслей свойственно главнымъ образомъ медіумамъ, обладающимъ даромъ ясновидѣнія. Скрытымъ даромъ ясновидѣнія обладаютъ многіе, но они не занимаются развитіемъ у себя этого дара, этой силы, этой способности. Обладающему даромъ ясновидѣнія не трудно развить у себя способность чтенія чужихъ мыслей. Искусство отгадыванія чужихъ мыслей не требуетъ никакихъ особыхъ естественныхъ способовъ и заключается лишь въ развитіи особенной чуткости души. У часто практикующихъ медіума съ теченіемъ времени душа и умъ становятся въ высшей степени чуткими, воспріимчивыми и рас[illegible].

Во время чтенія мыслей, медіумы эти впадаютъ въ особенно повышенное состояніе, въ такъ называемый трансъ.

Они, т. е. медіумы, совершенно разобщаются съ внѣшнимъ міромъ, перестаютъ мыслить и всецѣло обращаются вслухъ; душа ихъ и мозгъ обращаются въ живой фотографическій аппаратъ, гдѣ отражается все скрытое отъ обыкновеннаго человѣческаго взора. Въ такомъ состояніи они видятъ все, утрачивая въ это время способность мыслить, но все-таки не лишены способности называть предметы, видимые или скрытые отъ всѣхъ присутствующихъ. Всякій, намѣревающійся развить у себя способность чтенія мыслей, долженъ избѣгать фокусничества и обмана и никогда не пользоваться никакими уговорами, знаками и подсказываніемъ. Развить способность отгадыванія мыслей и нахожденія задуманныхъ предметовъ возможно и помимо гипнотическаго внушенія. Вѣрный и естественный способъ заключается въ передачѣ мыслей посредствомъ соединенія рукъ отгадывателя съ индукторомъ. Для удачныхъ опытовъ чтенія мыслей соединяются два субъекта, различныхъ по своимъ духовнымъ силамъ: 1) Внушитель — личность съ сильной волей, большой послѣдовательностью и терпѣніемъ; обладаетъ онъ также способностью подолгу сосредоточивать свою мысль на одномъ предметѣ. Кромѣ него, т. е. внушителя, нуженъ — 2) Медіумъ — личность, читающая мысли; онъ долженъ отличаться слѣдующими качествами: нравственностью, душев-

лымъ равновѣсіемъ, впечатлительностью и большою чуткостью души.

При опытахъ чтенія мыслей важно терпѣніе, такъ какъ первыя попытки очень трудныя и рѣдко приносятъ удачу. Поэтому совѣтуемъ не производить первыхъ опытовъ въ присутствіи постороннихъ, которымъ они могутъ показаться смѣшными и не интересными. Публичное демонстрированіе чтенія чужихъ мыслей, должно производиться тогда, когда медіумъ пріобрѣтетъ значительный опытъ и способность быстро отгадывать задуманное. Лучшій, простой и общепонятный методъ развитія способности чтенія мыслей, безъ примѣненія гипноза, заключается въ слѣдующемъ: внушитель, выбравъ себѣ медіума, отличающагося качествами, указанными выше, сообщаетъ о своемъ намѣреніи развить въ немъ способность чтенія мыслей. Конечно, медіумъ этотъ долженъ быть преданъ внушителю и, вообще, серьезно посвятить себя этому дѣлу, такъ какъ невнимательное отношеніе никакихъ существенныхъ результатовъ не даетъ.

Для того, чтобы опыты не внушали страха и опасенія медіуму, внушитель обстоятельно объясняетъ, что они совершенно безвредны и никакого дурного вліянія на здоровье имѣть не могутъ. Заручившись согласіемъ медіума, внушитель приступаетъ къ первымъ опытамъ, которые ни въ какомъ случаѣ публично производиться не могутъ до тѣхъ поръ, пока не станутъ вполнѣ удачными и интересными.

Практическое руководство искусства чтенія чужихъ мыслей.

Успѣхъ въ изученіи искусства чтенія мыслей зависитъ, главнымъ образомъ, отъ увѣренности внушителя, отъ чуткости и воспріимчивости медіума, а въ особенности отъ частыхъ и продолжительныхъ упражненій. Способность внушенія болѣе свойственна мужчинѣ, нежели женщинѣ; способность же чтенія мыслей болѣе свойственна женщинѣ, нежели мужчинѣ.

Во время опытовъ мысли, какъ внушителя, такъ равно и медіума, должны быть сосредоточены только исключительно на задуманномъ предметѣ; всякое же отвлеченіе, посторонняя мысль не относящаяся къ задуманному ведетъ къ неудачѣ.

Опыты ни въ какомъ случаѣ не должны производиться публично до тѣхъ поръ, пока не будутъ вполнѣ усвоены, производиться быстро и безошибочно. Не руководствоваться въ нихъ какими бы то ни было фокусами, идущими въ разрѣзъ съ развитіемъ настоящихъ способностей чтенія мыслей, недопустимо.



Рисунокъ № 1.

Упражненіе І-е.

Первое упражненіе производится съ открытыми глазами медіума. Внушитель предлагаетъ медіуму сосредоточить мысль на стремленіи разгадать и исполнить задуманное имъ дѣйствіе. Медіумъ держитъ своей правой рукой руку внушителя (см. рис. 1). Внушитель мысленно даетъ приказаніе медіуму произвести задуманное имъ дѣйствіе и усиленно думаетъ, сосредоточивъ все свое вниманіе на задуманной задачѣ; медіумъ же въ безсознательныхъ движеніяхъ мускуловъ лица, разгадываетъ, узнаетъ его мысль и выполняетъ ее. Это упражненіе повторяется много разъ и на различныя темы.

Упражненіе ІІ-е.

Второе упражненіе заключается въ отгадываніи цифръ и буквъ алфавита. Опытъ этотъ производится также съ открытыми глазами, съ соединеніемъ правой руки медіума и лѣвой внушителя.

Производится онъ слѣдующимъ образомъ: на большомъ альбомномъ квадратномъ листѣ бумаги, разграфленномъ на 48 квадратиковъ разставляются буквы, цифры и знаки (см. рис. № 2).

а	б	в	г	д	е	ж	з
и	і	к	л	м	н	о	п
р	с	т	у	ф	х	ц	ч
ш	щ	ъ	ы	ь	ѣ	э	ю
я	ѳ	й	+	×	÷	1	2
3	4	5	6	7	8	9	0.

Рисунокъ № 2.

Листъ этотъ, съ изображенными на немъ цифрами, буквами и знаками, помѣщается на стѣнѣ такъ, чтобы было удобно медіуму водить по немъ рукой, не сгибая туловища, нѣ-

сколько выше головы и ниже пояса. При первыхъ опытахъ внушитель задумываетъ одну только цифру или букву, пристально смотритъ въ листъ на задуманную букву или цифру медіумъ, держа своей правой рукой лѣвую руку внушителя, ладонью своей лѣвой руки быстро проводитъ по листу съ буквами и цифрами вверхъ, внизъ, вправо и влѣво. Затѣмъ начинаетъ водить все медленнѣе и медленнѣе и, почувствовавъ безсознательный толчокъ, движеніе мускуловъ внушителя, моментально останавливается на задуманной буквѣ или цифрѣ. Въ первыхъ опытахъ отгадываются только отдѣльныя буквы и цифры, но затѣмъ, напрактиковавшись, усвоивъ этотъ методъ, становится не труднымъ составлять изъ буквъ цѣлыя фразы, а изъ отдѣльныхъ цифръ большія числа. Этому методу слѣдуетъ посвятить особенное вниманіе, имъ нужно много и серьезно заниматься и хорошо усвоить; методъ этотъ развиваетъ особенную чуткость у медіума къ воспріятію безсознательныхъ, неуловимыхъ и невидимыхъ движеній мускуловъ внушителя и больше всего приближаетъ медіума къ выполненію сложныхъ и трудныхъ опытовъ. Когда пріобрѣтется достаточный навыкъ и опытъ въ нахожденіи медіумомъ отдѣльныхъ буквъ и цифръ, тогда переходятъ къ составленію изъ отдѣльныхъ буквъ — цѣлыхъ фразъ, а изъ отдѣльныхъ цифръ цѣлыхъ чиселъ. При этихъ опытахъ можетъ присутствовать третье лицо, которое въ это время на отдѣльномъ листѣ бумаги отмѣчаетъ буквы, на которыхъ останавливается медіумъ и изъ которыхъ составляются фразы; затѣмъ прочитываетъ ихъ, какъ доказательство точности отгадыванія задуман[illegible]

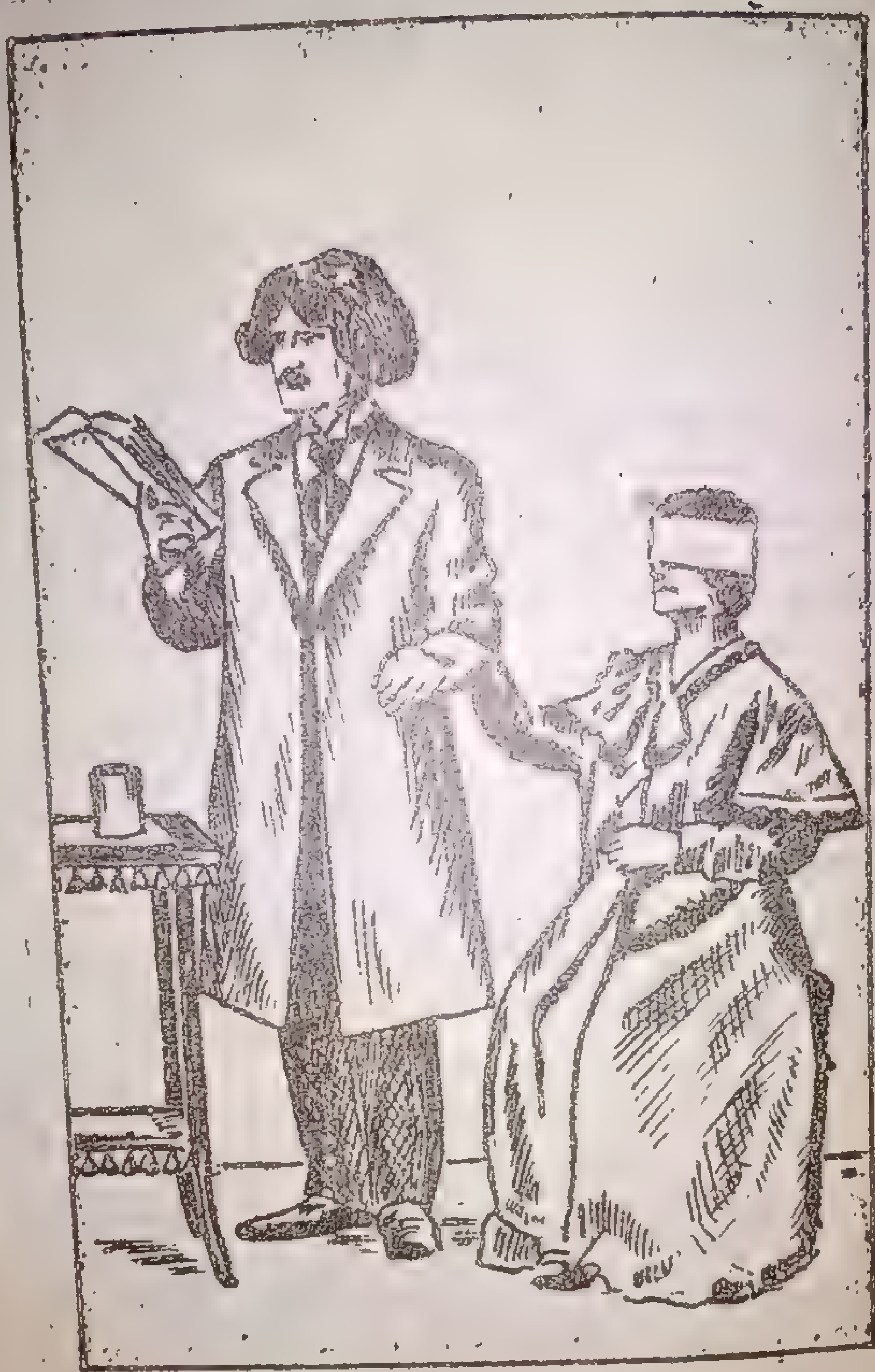
Медіумъ узнаетъ задуманное только посредствомъ внушенія, никогда не долженъ знать предварительно, что придется составить изъ буквъ, т. е. не долженъ до внушенія знать задуманной фразы.

Упражненіе III-е.

Въ настоящемъ упражненіи опыты производятся, какъ и въ предыдущихъ, съ открытыми глазами и съ соединеніемъ правой руки съ лѣвой внушителя. Въ свободной лѣвой рукѣ медіумъ имѣетъ мѣлокъ и пишетъ имъ задуманныя слова и числа на находящейся передъ нимъ черной доскѣ.

Опытъ письма медіумомъ на доскѣ задуманныхъ чиселъ и словъ бываетъ не особенно труднымъ, когда внушитель умѣетъ въ своемъ воображеніи ясно представить форму и видъ тѣхъ буквъ или цифръ, какія требуются для написанія медіумомъ на доскѣ.

Эти упражненія особенно важны и должны производиться съ большимъ усердіемъ и стараніемъ.



Рисунокъ № 3.

Несмотря на ихъ видимую сложность и трудность, опыты эти вполнѣ доступны и выполнимы.

Упражненіе IV-е.

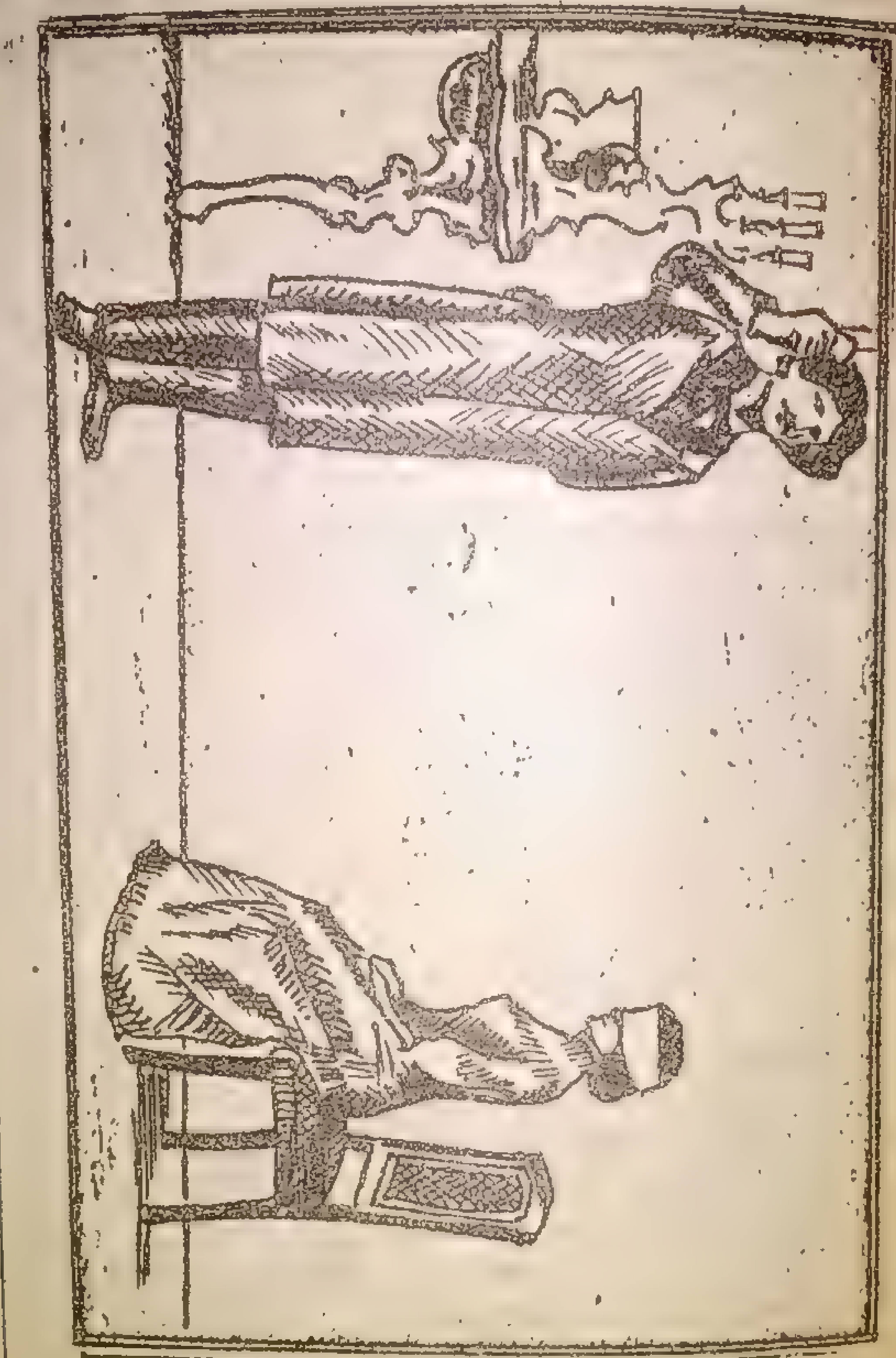
Ознакомившись и усвоивъ опыты съ открытыми глазами, мы переходимъ къ опытамъ съ закрытыми и тщательно завязанными глазами (см. рис. № 3).

Внушитель, усадивъ медіума съ закрытыми и завязанными глазами въ кресло, соединивъ свою лѣвую руку съ правой медіума, беретъ для первыхъ опытовъ упражненій въ правую руку какой нибудь часто встрѣчающійся предметъ. Взявъ такой предметъ въ правую руку, внушитель думаетъ только объ этомъ предметѣ, мысленно многократно называетъ и внушаетъ медіуму назвать послѣдній, т. е. предметъ.

Если же медіуму при первыхъ опытахъ не удается назвать предметъ, или онъ называетъ его ошибочно, тогда внушитель даетъ ему первую букву названія предмета, или сообщаетъ его форму. Напримѣръ, у внушителя стекло; медіумъ не умѣетъ назвать его, тогда внушитель сообщаетъ вслухъ: „стекло, круглое“, или даетъ первую букву „С“. При неудачѣ внушитель даетъ вторую букву — „т“ и т. д. Это производится при первыхъ опытахъ, но съ теченіемъ времени медіумъ достигаетъ такого совершенства, что умѣетъ сразу назвать любой предметъ только по одному мысленному внушенію. Успѣхъ гарантируется только серьезнымъ отношеніемъ, старательнымъ изученіемъ и частыми упражненіями.

Упражненіе V-е.

Настоящее упражненіе считается заключительнымъ и послѣднимъ; въ немъ производятся всѣ опыты прежнихъ упражненій, но все на разстояніи и съ закрытыми завязанными глазами. Опыты производятся слѣдующимъ образомъ: внушитель закрываетъ и завязываетъ глаза медіума густой черной непроницаемой повязкой, через которую медіумъ ничего не могъ бы видѣть, затѣмъ проситъ присутствующихъ, для полной увѣренности въ томъ, что медіумъ дѣйствительно не можетъ видѣть через повязку, завязать поверхъ еще и своимъ платкомъ. Оставивъ медіума съ закрытыми и завязанными глазами, внушитель отходитъ на значительное разстояніе (см. рис. № 4) останавливается на первомъ попавшемся предметѣ, усиленно вдумывается и медіумъ называетъ его. Для первыхъ опытовъ, какъ и въ предыдущемъ упражненіи, внушитель выбираетъ предметы часто встрѣчающіеся и хорошо знакомые медіуму, но съ теченіемъ вре-



Рисунокъ № 4.

мени переходить на болѣе трудные: Способность въ этомъ отношеніи можно развить до того, что для него не будетъ ничего скрытаго, не будетъ предмета, который не былъ бы разгаданъ медіумомъ. Въ этомъ послѣднемъ упражненіи внушитель имѣетъ при себѣ грифельную доску, на которой присутствующіе дѣлаютъ подписи, пишутъ свои имена, фамиліи, названія городовъ, мѣстностей и пр.; медіумъ же по внушенію все отгадываетъ и исполняетъ, не смотря на существующее между ними разстояніе. Опыты должны постепенно, изъ несложныхъ, нетрудныхъ, переходить на болѣе сложные и трудные.

Чтеніе мыслей не представляетъ въ настоящее время ничего таинственнаго и основано на общеніи между медіумомъ и внушителемъ; передача мысли заключается въ безсознательныхъ, невидимыхъ мускульныхъ движеніяхъ, производимыхъ внушителемъ и воспринимаемыхъ медіумомъ.

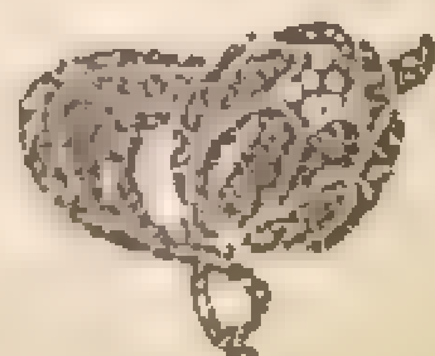
Знаменитые отгадыватели мыслей — Бишопъ, [illegible] и многіе другіе, въ своихъ объясненіяхъ, данныхъ ученымъ и врачамъ заявили, что во время отгадыванія мыслей они безсознательно пользуются мускульными движеніями, производимыми индукторомъ — внушителемъ. Находясь подъ особеннымъ вліяніемъ внушителя, они безсознательно воспринимаютъ его безотчетныя движенія, которыя [illegible] даютъ мысль. Чтеніе мыслей внѣ гипнотическаго сна заключается въ высокомъ развитіи слуха и осязанія. Быстрое исполненіе медіумомъ задуманнаго зависитъ отъ степени развитія этихъ двухъ внѣшнихъ чувствъ, т. е. отъ степени чувствительности кожи и тонкости движенія мускуловъ внушителя. Частыя и усиленныя упражненія въ чемъ бы то ни было ведутъ къ развитію и совершенствованію. Успѣхъ въ области чтенія мыслей также зависитъ отъ частыхъ упражненій, которыми медіумъ развиваетъ у себя способность воспринимать безсознательныя мышечныя движенія внушителя. Только упорнымъ трудомъ и множествомъ упражненій достигается успѣхъ, при которомъ отгадыватель мыслей приводитъ въ восторгъ и удивленіе зрителей.

Что можетъ мѣшать и препятствовать удачѣ экспериментовъ?

Неудачи происходятъ, главнымъ образомъ, при неувѣренности внушителя, или по невнимательности. Стоитъ медіуму хоть слегка мысленно коснуться какого-нибудь посторонняго предмета, отвлечь свою мысль какимъ-нибудь воспоминаніемъ, прислушаться къ звукамъ, шуму, какъ исполненіе задуманнаго является уже чрезвычайно труднымъ.

Трудныя задачи иногда остаются неразрѣшенными не потому, что они такъ трудны, а потому, что въ нихъ испол-

вимости сомнѣвается внушитель, теряетъ самообладаніе, увѣренность, у него ослабѣваетъ энергія, его внушеніе становится не сильнымъ, не яснымъ, не производитъ должнаго воздѣйствія на медіума и задача остается несполненной, неразрѣшенной. Изъ этого слѣдуетъ, что для успѣха необходимо вниманіе со стороны медіума и увѣренность со стороны внушителя. Во время исполненія какой-либо задачи производства опытовъ, должна соблюдаться тишина, не должно допускать громкаго разговора между присутствующими, не слѣдуетъ преждевременно аплодировать, а всегда выжидать окончательныхъ результатовъ опыта.



ОПЫТЫ.

Опытъ I ый.

Отгадываніе видимыхъ предметовъ.

Внушитель приводитъ медіума къ столу, на которомъ установлены различные предметы (смотрите рис. № 1) и проситъ медіума смотрѣть ему въ глаза, ни о чемъ постороннемъ не думать и стараться по выраженію глазъ отгадать задуманный предметъ, находящійся на столѣ. Внушитель все время смотритъ въ глаза медіума и мысленно называетъ задуманный предметъ. Когда медіумъ протягиваетъ руку къ предметамъ, находящимся на столѣ, внушитель мысленно приказываетъ, внушаетъ взять предметъ, задуманный имъ и медіумъ исполняетъ мысленное приказаніе внушителя. При первыхъ опытахъ происходятъ ошибки и неудачи; медіумъ часто беретъ предметъ не задуманный внушителемъ.

При ошибкѣ, когда медіумъ касается ненужнаго предмета, внушитель спокойно продолжаетъ смотрѣть въ глаза медіума и внушаетъ оставить ненужный предметъ и взять задуманный; медіумъ же внимательно смотритъ въ глаза внушителя, чувствуетъ ошибку, воспринимаетъ внушеніе и находитъ задуманный предметъ. Опытъ производится все время молча, разговоръ допускается только по нахожденіи задуманнаго предмета. Опытъ этотъ повторяется часто и многократно до тѣхъ поръ, пока медіумъ безошибочно, легко и скоро будетъ находить задуманные предметы.

Повторяемъ, здѣсь важно запастись большимъ терпѣніемъ. Достаточно освоившись и напрактиковавшись въ первомъ, приступаютъ къ слѣдующему второму опыту.

Опытъ II-ой.

Отгадываніе спрятанныхъ невидимыхъ предметовъ.

Внушитель предварительно прячетъ какой-нибуть предметъ, напримѣръ: бумагу, портмонэ или монету въ сундукъ,



Рисунокъ № 5.

подъ шкафъ, или въ иное мѣсто, затѣмъ призываетъ медіума и заявляетъ: „Вы найдете спрятанный мною предметъ!"

Внушитель смотритъ нѣсколько секундъ медіуму въ глаза, думая о спрятанномъ предметѣ и мѣстѣ его нахожденія и внушаетъ медіуму отыскать его (см. рис. 5). Медіумъ зорко слѣдитъ за взглядомъ внушителя и начинаетъ розыски. Первые опыты трудны, но съ теченіемъ времени медіумъ развиваетъ способность быстро и легко находить спрятанные предметы.

Опытъ III-ій.

Отгадываніе предметовъ съ закрытыми и завязанными глазами.

Медіумъ садится на стулъ, внушитель же приказываетъ ни о чемъ не думать, быть внимательнымъ, сосредоточить весь свой умъ и вниманіе только на одномъ воспріятіи мыслей его; затѣмъ внушитель закрываетъ медіуму глаза и перевязываетъ ихъ платкомъ такъ, чтобы тотъ ничего не могъ видѣть.

Правая рука медіума находится на лѣвой внушителя (см. рис. № 8).

Послѣдній настойчиво проводитъ одну мысль, предлагаетъ одну задачу, которую медіумъ долженъ исполнить. Внушитель многократно и настойчиво повторяетъ свое приказаніе мысленно; медіумъ же весь обращается въ слухъ, во вниманіе и, въ незначительныхъ и почти невидимыхъ простому глазу наблюдателя движеніяхъ мускуловъ, отгадываетъ приказаніе и читаетъ задуманную мысль.

Опытъ IV-ый.

Отгадываніе съ закрытыми и завязанными глазами на разстояніи.

Этотъ послѣдній способъ представляетъ особенный интересъ и является самымъ труднымъ (см. рис. № 4). Медіумъ, пріобрѣвшій большой опытъ и навыкъ чтенія мыслей съ открытыми глазами и черезъ посредство соединенія своей правой руки съ лѣвой внушителя, переходитъ къ опытамъ чтенія мыслей съ закрытыми и завязанными глазами на разстояніи, безъ соединенія рукъ. Опытъ производится слѣдующимъ образомъ: внушитель, усадивъ медіума на стулъ, завязываетъ закрытые глаза платкомъ, отходитъ на значи-

тельное разстояніе, беретъ первый попавшійся предметъ и громко спрашиваетъ: „Что это?" Самъ же въ это время сильно сосредоточиваетъ мысль на задуманномъ предметѣ, мысленно передаетъ его названіе медіуму; послѣдній же, подумавъ нѣсколько секундъ, называетъ безошибочно предметъ. Итакъ всякій предметъ, къ которому прикасается внушитель, безошибочно разгадывается медіумомъ.

Рѣшеніе математическихъ задачъ на разстояніи.

Большой интересъ представляетъ слѣдующій опытъ. Медіумъ съ закрытыми и перевязанными глазами находится на сценѣ или возвышенномъ мѣстѣ, на значительномъ разстояніи отъ внушителя и публики. Внушитель представляетъ присутствующимъ записывать на грифельной доскѣ какія угодно числа.

По написаніи присутствующими ряда чиселъ, безусловно тихо подводится итогъ, затѣмъ внушитель, обращаясь къ медіуму, спрашиваетъ: „можете ли указать итогъ всѣхъ написанныхъ чиселъ", а самъ въ это время внушаетъ медіуму итогъ, который и воспринимается имъ посредствомъ мысленнаго внушенія на разстояніи. Медіумъ безошибочно называетъ итогъ.



СОВѢТЫ

лицамъ, намѣревающимся публично демонстрировать опыты чтенія чужихъ мыслей.

Совѣты эти слѣдующіе:

1) основательное знаніе дѣла, которое дается множествомъ опытовъ и упражненій до выступленія на публичныхъ сеансахъ;

2) полная увѣренность и самообладаніе внушителя;

3) способность медіума во время опытовъ все свое вниманіе сосредоточить на внушителѣ, при полномъ отвлеченіи отъ всего посторонняго;

4) для перваго публичнаго сеанса не слѣдуетъ выбирать слишкомъ большого помѣщенія, что же касается зрителей, то ихъ не должно быть болѣе [illegible] человѣкъ, а мѣста должны быть устроены такъ, чтобы между ними былъ свободный проходъ;

5) для перваго публичнаго сеанса лучше, чтобы присутствующіе интересовались опытами и внимательно относились къ нимъ; вниманіе публики воодушевляетъ какъ внушителя, такъ и медіума.

Впослѣдствіи, при большей опытности, становится нетруднымъ демонстрировать опыты передъ какой бы то ни было публикой;

6) до публичнаго представленія и, вообще, сеанса требуется нѣсколько часовъ покоя, какъ для медіума, такъ и для внушителя; имъ слѣдуетъ избѣгать душевныхъ волненій, усталости физической и моральной;

7) до сеанса внушитель обращается къ публикѣ съ небольшою, но интересно составленной рѣчью, которая должна относиться къ отгадыванію мыслей вообще, а къ медіуму и предстоящему сеансу въ частности. Это располагаетъ публику и она съ большимъ вниманіемъ слѣдитъ за сеансомъ;

8) усталые, разстроенные и больные не должны выступать;

9) вначалѣ сеанса должно продѣлывать опыты несложные, легкіе, а подъ конецъ — большіе и трудные;

10) сеансъ долженъ продолжаться не болѣе одного часа;

11) если одинъ изъ предложенныхъ опытовъ не удался, то можно его повторить только одинъ разъ; при новой же неудачѣ, переходите на слѣдующую задачу;

12) главное правило какъ для внушителя, такъ равно и для медіума—ни въ какомъ случаѣ не теряться, быть выше всякаго страха, робости и трусости. Въ неудачахъ — умѣть оріентироваться и находить выходъ изъ всякаго затруднительнаго положенія;

13) никогда и ни при какихъ условіяхъ не вступать въ споръ и разговоры съ публикой, не давать слишкомъ пространныхъ объясненій быть во всемъ краткимъ и корректнымъ;

14) усвоить приличныя манеры, дѣйствовать быстро и развязно, не быть скучнымъ и не наводить тоску на присутствующихъ.

Въ предлагаемыхъ мною опытахъ чтенія мыслей не заключается ничего сверхъестественнаго; опыты эти не могутъ быть названы ни фальшью, ни обманомъ, они основаны на правдѣ и дѣйствительности. Я лично много работалъ въ этой области, неоднократно демонстрируя свои опыты передъ публикой и удостоился множества отзывовъ и похвалъ.

Я пришелъ къ убѣжденію, что множество лицъ обладаетъ способностью внушать, но для этого нужно много работать надъ собой, надъ своимъ духомъ, надъ скрытой внутри насъ силой. Я увѣренъ, что всякій серьезно занявшійся опытами чтенія мыслей по моимъ указаніямъ пойметъ и оцѣнитъ ихъ, и скажетъ мнѣ свое „спасибо".



Замѣчательнѣйшіе медіумы нашего времени въ области чтенія чужихъ мыслей.

Замѣчательнѣйшими медіумами чтенія чужихъ мыслей въ настоящее время считаются: М-lle Софія Штаркъ, М-lle Лаборіо, мед. Бетина и Миссъ-Хассэ.

Объ этихъ медіумахъ имѣется интересная и обширная научная литература; они демонстрировались въ клиникахъ, ученыхъ обществахъ и собраніяхъ и своими опытами повсюду вызывали большое удивленіе.

Въ моей практикѣ было много интересныхъ медіумовъ, но особенно интересными являются вышепоименованные.

Первая изъ нихъ, М-lle Штаркъ, возбудила огромный интересъ среди ученыхъ и профессоровъ Новороссійскаго Университета; о ней написалъ много интересныхъ статей въ медицинскихъ журналахъ извѣстный психологъ докторъ Котикъ. Съ нею я выступалъ въ городахъ Крыма и Кавказа и въ гор. Херсонѣ; сеансы наши вызвали огромный интересъ и удивленіе. Она и до настоящаго времени продолжаетъ свои опыты, но съ меньшимъ успѣхомъ, благодаря слабости внушителя.

Второй замѣчательный медіумъ — М-lle Лаборіо. Она выступила со мною во многихъ городахъ, но особеннымъ успѣхомъ сопровождались сеансы въ г. Варшавѣ, въ театрѣ „Венусъ". Въ настоящее же время она навсегда оставила свои медіумическія занятія вслѣдствіи того, что вышла замужъ за богатаго кавказскаго купца.

М-lle Бетина совершаетъ въ настоящее время свое турнэ по Россіи въ сообществѣ гипнотизера, м-ра Андрже. Я лично никогда не демонстрировалъ Мlle Бетину и опытовъ съ нею не производилъ. Знаю только, что она пользуется большимъ успѣхомъ. Поэтому никакого толкованія и объясненій по поводу ея способностей не даю.

Четвертымъ и самымъ замѣчательнымъ медіумомъ нашего времени является Миссъ-Хассэ, демонстрируемая мною въ настоящее время.



M-lle Софія Штаркъ

Я здѣсь позволю себѣ привести краткую біографію этого медіума и маленькое описаніе моего знакомства съ нею, т. е. Миссъ-Хассэ.

Я познакомился съ нею въ началѣ 1903 г. въ домѣ одного учителя и при первой встрѣчѣ подмѣтилъ большія медіумическія способности. Въ ея наружности, фигурѣ, выраженіи лица и глазъ, голосѣ, есть рѣдко встрѣчаемая особенность. Она обладаетъ необычайной чуткостью души,



M-lle [illegible].

удивительнымъ соображеніемъ, неисчерпаемой фантазіей и поразительной силой воображенія.

Ея краткая біографія.

Она родилась въ обыкновенной, честной, доброй, небогатой купеческой семьѣ. Мать была необыкновеннаго психологическаго склада: чуткая, нервная, впечатлительная, отзывчивая. Она часто страдала меланхоліей, доводившей ее иногда до сильныхъ нервныхъ припадковъ, благодаря которымъ ее постигла преждевременная смерть. Она умерла 23 лѣтъ, оставивъ единственную дочь Хассэ на попеченіи отца, который вскорѣ, послѣ смерти первой жены, женился вторично.

Съ этого времени потянулись тяжелые годы сиротства, безъ ласки, безъ вниманія. Мечтательная по своей натурѣ,

эксцентричная, одаренная пылкой фантазіей и большими способностями, она стремилась къ чему-то высшему, не умѣя отдать себѣ отчета въ желаніяхъ, цѣляхъ и стремленіяхъ. Нуждаясь въ моральной поддержкѣ, она нравственно страдала и эти страданія, одиночество, несбыточныя мечты, развивали особенную чувствительность, особенную чуткость души.



Въ послѣднее время ее сталъ мало занимать міръ съ его обыкновенными интересами и заботами. Небольшое образованіе получила она дома, въ маленькомъ мѣстечкѣ, а для пополненія пробѣловъ пріѣхала въ Варшаву, гдѣ мы встрѣтились и познакомились. Она очень заинтересовалась моими занятіями и, вообще, оккультными науками, о которыхъ имѣла очень смутныя понятія до знакомства со мною. Я предложилъ ей испытать свои медіумическія способности, на что

она охотно согласилась и мы приступили къ опытамъ. Ея успѣхи поразительны; она съ первыхъ же опытовъ проявила удивительную способность чтенія мыслей. За короткое время знакомства мы успѣли уже выступить въ нѣсколькихъ мѣстахъ и она вездѣ вызывала и вызываетъ восторгъ и удивленіе. Наши сеансы въ театрѣ „Аморъ", въ городѣ Варшавѣ сопровождались огромнымъ успѣхомъ. Миссъ-Хассэ

ОТГАДЫВАТЕЛЬНИЦА [illegible] МЫСЛЕЙ
МИСС ХАССЭ

представляетъ собой [illegible] [illegible], которая [illegible] маніе ученыхъ и [illegible]

Интересно [illegible] лають, [illegible] влияютъ [illegible]

Чтеніе мыслей [illegible] сти и въ опытахъ испытываетъ даже потре[illegible] димость

Ей предназначено внести свѣтлую полосу въ тайную, необъяснимую область чтенія мыслей.

Для ясности упражненій въ опытахъ чтенія мыслей я привожу рисунки, которыми совѣтую руководствоваться и дѣйствовать, соотвѣтственно ихъ указаніямъ.

МИССЪ-ХАССЭ НАХОДИТЪ ЗАДУМАННЫЙ ПРЕДМЕТЪ НА СТОЛѢ.

(См. рисунокъ № 1).

Между мною и Миссъ-Хассэ находится столъ, съ уставленными на немъ различными предметами. Я смотрю ей въ глаза пристально и внушаю взять со стола задуманный предметъ. Она воспринимаетъ мое внушеніе безъ словъ, безъ прикосновенія и соединенія рукъ и находитъ задуманный мною предметъ. Опытъ этотъ повторяется много разъ.

Начинающимъ обыкновенно очень трудно удается находить предметы по одному лишь мысленному внушенію и вліянію глазъ. Поэтому въ первыхъ опытахъ слѣдуетъ соединять правую руку медіума съ лѣвой внушителя, согласно рисунку № 4 и дѣйствовать по указаніямъ 1-го упражненія

МИССЪ-ХАССЭ НАХОДИТЪ СПРЯТАННЫЙ ПРЕДМЕТЪ.

(См. рисунокъ № 5).

Въ отсутствіи Миссъ-Хассэ я прячу какой нибудь предметъ, затѣмъ приглашаю ее, внушаю и прошу отыскать спрятанный предметъ. Я смотрю ей пристально въ глаза, думаю только о мѣстѣ нахожденія предмета и о самомъ предметѣ; потомъ внушаю ей приблизиться къ этому мѣсту и взять его.

Миссъ-Хассэ воспринимаетъ мое внушеніе и находитъ спрятанный отъ нея задуманный предметъ. Въ первыхъ опытахъ и упражненіяхъ рекомендуется для нахожденія спрятанныхъ предметовъ соединить правую руку медіума съ лѣвой внушителя, какъ показано на рисункѣ № 5, но только съ раскрытыми и не завязанными глазами.

МИССЪ-ХАССЭ СЪ ЗАКРЫТЫМИ И ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ НАЗЫВАЕТЪ ЗАДУМАННЫЕ ПРЕДМЕТЫ.

(См. рисунокъ № 3).

Миссъ-Хассэ сидитъ въ креслѣ съ закрытыми и завязанными глазами. Я же, собравъ у присутствующихъ раз-

личные предметы, соединяю свою лѣвую руку съ правой Миссъ-Хассэ, затѣмъ мнѣ достаточно прикоснуться и мысленно подумать названіе предмета, и Миссъ-Хассэ вслухъ ясно, громко и безошибочно называетъ его. Въ такомъ состояніи она отгадываетъ все, начиная отъ обыкновенныхъ, часто встрѣчаемыхъ предметовъ, до исключительно рѣдкихъ. Прочитываетъ она также визитныя карточки, рѣшаетъ математическія задачи и пр. Приступають къ этому опыту только тогда, когда усвоены всѣ предыдущія упражненія.

Никогда не слѣдуетъ переходить къ слѣдующему упражненію, не усвоивъ достаточно предыдущаго. Начинающимъ практиковаться въ III-емъ опытѣ, рекомендуемъ выбирать предметы общеупотребительные и часто встрѣчаемые медіуму. Въ затруднительныхъ случаяхъ, когда начинающему медіуму не удается назвать задуманнаго предмета, внушитель сообщаетъ въ слухъ первую букву его названія, затѣмъ, по мѣрѣ надобности, вторую, третью и т. д. Никогда не слѣдуетъ переутомлять медіума, а также сердиться, волноваться. Неудачи должны встрѣчаться хладнокровно и спокойно.

Если вы взволнованы, огорчены неудачей, то прекращайте упражненія, ибо занятія эти въ повышенномъ, ненормальномъ и неспокойномъ состояніи, пользы не принесутъ. Успокоившись и отдохнувъ, съ новой энергіей и настойчивостью приступайте къ опытамъ.

МИССЪ-ХАССЭ СЪ ЗАКРЫТЫМИ И ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ ОТГАДЫВАЕТЪ МЫСЛИ НА РАЗСТОЯНІИ

(См. рисунокъ № 4).

Миссъ-Хассэ сидитъ въ креслѣ съ закрытыми глазами; я же нахожусь на значительномъ отъ нея разстояніи, среди публики, беру какой нибудь предметъ, предложенный публикой и спрашиваю у Миссъ-Хассэ, что это?

Въ то же самое время я мысленно повторяю названіе предмета и Миссъ-Хассэ безошибочно вслухъ называетъ его.

На черной доскѣ пишутъ какія угодно числа, слова, рисунки; я мысленно думаю о написанномъ. Миссъ-Хассэ воспринимаетъ мою мысль и безошибочно называетъ задуманное.

Въ этомъ послѣднемъ IV-омъ опытѣ заключается особенный интересъ.

Онъ представляется очень труднымъ и является слѣдствіемъ всѣхъ предыдущихъ опытовъ и упражненій.

Какъ и въ предыдущихъ упражненіяхъ, совѣтуемъ въ этомъ послѣднемъ опытѣ для отгадыванія задуманныхъ предметовъ выбирать вещи несложныя и часто встрѣчающіеся.

Внушеніе имѣетъ огромное значеніе и приноситъ большую пользу тѣмъ, кто развилъ въ себѣ эту силу и умѣло пользуется ею. Силой внушенія пользовались всегда, но безсознательно и безотчетно.

Внушеніе бываетъ двоякаго рода.

Первое производится подъ вліяніемъ гипнотическаго сна и доступно только гипнотизерамъ, а второе доступно всѣмъ и производится въ состояніи бодрствованія, безъ всякаго гипноза, можетъ быть производимо [illegible] съ согласія и вѣдома того, кому дѣлается внушеніе и безъ вѣдома и согласія того, кому внушаютъ.

При частыхъ сеансахъ у нѣкоторыхъ медіумовъ развивается способность быстро отгадывать мысли не только своего внушителя, но и тѣхъ присутствующихъ, у которыхъ есть способность серьезно сосредоточиться на одной мысли. Сеансъ чтенія чужихъ мыслей, безъ вреда для здоровья медіума, можетъ продолжаться [illegible] минутъ и можетъ повторяться ежедневно.

Во время сеансовъ [illegible] почаще освѣжать лицо, лобъ и виски холодной водой.



Внушенія въ состояніи бодрствованія.

—

Внушенія могутъ быть производимы и въ состояніи полнаго бодрствованія, безъ посредства гипнотическаго сна. Сила такого рода внушеній заключается въ нравственныхъ преимуществахъ одного лица передъ другимъ, въ душевныхъ качествахъ, въ выдержанности, увѣренности, настойчивости и терпѣніи.

Изъ предыдущаго извѣстно, что [illegible]рованный обыкновенно находится въ таком[illegible] воспринимаетъ внушенія во вр[illegible] одпако, нужно замѣтить, что в[illegible] нимаемы и въ состояніи бодр[illegible]

Внушенія, производимыя в[illegible] производятъ слѣдующія [illegible] тельныя и отрицательныя га[illegible] личъ организма, увеличеніе или [illegible] сти слуха, обонянія, осязанія, [illegible]

Внушенія въ состояніи бод[illegible] также сильны, какъ и внушенія во [illegible] сна. Трудно воспринимаютъ внушеніе [illegible] бывшія никогда загипнотизированн[illegible] ніе легко прививается и воспрiним[illegible] состояніи тѣми личностями, которыя [illegible] только отъ того, кѣмъ они были [illegible]

Внушеніемъ въ бодрственномъ состояніи, [illegible] гипнотическаго сна, люди пользовались во всѣ [illegible] продолжаютъ безсознательно пользоваться [illegible] времени. Внушенію въ бодрственномъ состо[illegible] поддаются субъекты, предрасположенные къ гип[illegible]іи, [illegible] начиная съ процесса вызыванія гипнотическаго сна до открытаго внушенія въ состояніи бодрствованія, существуетъ непрерывная психологическая связь. Между гипнотическимъ сномъ и открытымъ внушеніемъ существуетъ много переходныхъ степеней. У субъекта, предрасположеннаго къ гипнотизаціи искусственнымъ образомъ, внѣшнимъ воздѣйствіямъ, вызывается раздраженіе мозга, слѣдствіемъ чего является временный параличъ нѣкоторыхъ частей нервной системы и возбужденіе другихъ нервныхъ областей. Ослабленіемъ однихъ способностей, повышаются и усиливаются другія.

Временный параличъ и остановка функцій нервной системы никакого вреда организму не причиняютъ.

Въ состояніи летаргіи бываетъ повсемѣстный параличъ мозговыхъ функцій и поэтому она считается мнимой смертью, ибо временно пріостанавливаются всѣ способности и проявленія жизни.

Если при полномъ ослабленіи чувствительности сохранена функція движенія, то такое состояніе называется каталепсіей. Въ состояніи каталепсіи получается сильная напряженность мускуловъ и способность подолгу оставаться въ неудобномъ и утомительномъ для тѣла положеніи.

Въ сомнабулическомъ состояніи, близкомъ къ состоянію бодрствованія, находится субъектъ, у котораго остались движенія въ полной неприкосновенности, увеличилась лишь чувствительность, но до нѣкоторой степени ограничена свобода дѣйствій и парализована собственная воля. Никакое внушеніе невозможно въ состояніи летаргіи, когда совершенно пріостановлена функція всей нервной системы. Въ состояніи каталепсіи внушенія дѣйствуютъ только на движенія, но совершенно не имѣютъ никакого вліянія по отношенію къ интеллектуальнымъ, мыслительнымъ способностямъ. Въ состояніи каталепсіи, загипнотизированный сохраняетъ одну лишь способность подражанія, потому что онъ видитъ, но умъ его пріостанавливаетъ временно свои функціи.

Сила воображенія и способность мыслить вполнѣ сохраняются въ состояніи сомнабулизма, но въ то же самое время отсутствуетъ логика и воля. У бодрствующаго здороваго нормальнаго человѣка чистый разумъ, логика, преобладаютъ надъ воображеніемъ и силой его фантазіи.

Загипнотизированный сомнабулъ, у котораго отнята воля, воображеніе береть верхъ надъ логикой и разумомъ. Поэтому и понятна власть, сила и вліяніе гипнотизера надъ гипнотизируемымъ. Гипнотизеръ сохраняетъ силу воли, энергію, логику, разумъ и въ этомъ заключается его сила; загипнотизированный же переходитъ въ состояніе безпомощности, подпадаетъ подъ вліяніе и власть гипнотизера.

Гипнотизируемый склоненъ повиноваться и подчиняться только своему гипнотизеру и отъ него одного легко воспринимаетъ внушенія.

Въ состояніи гипноза у сомнабула разсудокъ, логика и умъ ослабѣваютъ, но не прекращаютъ своихъ функцій; поэтому внушенія преступнаго характера рѣдко выполняются загипнотизированнымъ.

Внушенія, противныя волѣ и характеру загипнотизированнаго, вызываютъ пробужденіе сознанія воли и логики, благодаря чему онъ отказывается выполнить приказанія. Внушенія могутъ съ успѣхомъ производиться въ состояніи бодрствованія, безъ всякаго сна; внушенія въ бодрственномъ состояніи прививаются медленно, но, зато, они сильны и су-

щественны. Нѣкоторые авторы отрицаютъ силу внушенія въ состояніи бодрствованія, но свои убѣжденія не подтверждаютъ никакими сколько-нибудь вѣскими доводами и основательными аргументами.

Несомнѣнно, что всякое ощущеніе тѣла передается мозгу и создаетъ мысль, равно и всякая родившаяся мысль, идея передаетъ ощущеніе тѣлу. Даже въ нормальномъ состояніи, внѣ всякаго гипноза и внушенія, часто переживаются ощущенія совершенно безсознательно и инстинктивно.

Докторъ Маренъ приводитъ слѣдующія доказательства внѣшняго воздѣйствія на душу и тѣло: „Когда раздается какая-нибудь веселая музыка, мы аккомпанируемъ ей голосомъ и жестами, что вызываетъ противъ воли соотвѣтсвующія музыкѣ движенія тѣла. Кто-нибудь глядя на васъ въ упоръ, говоритъ вамъ: „у васъ на лбу муха“. Вы подносите руку къ указанному мѣсту, чтобы согнать насѣкомое и чувствуете даже его уколъ, если только вамъ будутъ говорить о немъ нѣсколько настоятельнѣе. Вы находитесь близъ субъекта, который съ яростью почесывается и вы, въ свою очередь, чувствуете воображаемый зудъ. Сконцентрируйте ваше вниманіе на одной какой-нибудь точкѣ тѣла и [illegible] думать о томъ, что мѣсто это у васъ болитъ, [illegible] здѣсь жаръ, зудъ, холодъ и т. п., и вы [illegible] заключающееся только въ вашемъ мозгу. [illegible] успѣхъ и вліяніе на массу знаменитыхъ ораторовъ, [illegible]водцевъ, адвокатовъ. Ихъ сила заключается не то[illegible]рѣ слова, въ краснорѣчіи, а въ способности произ[illegible] впечатлѣніе, внушать не только одному лицу, но [illegible]лой массѣ. Сущность этого вывода заключается въ томъ, что въ письменномъ изложеніи рѣчи этихъ ораторовъ кажутся очень простыми, обыкновенными и, вмѣстѣ съ тѣмъ, приходится удивляться гипнотизирующему вліянію, какое они имѣютъ въ устномъ изложеніи. Примѣровъ внушенія существуетъ множество, но приводить ихъ мы находимъ излишнимъ, ввиду доказанности и неопровержимости существованія ихъ и силы внушенія.

Опыты внушенія въ состояніи бодрствованія.

Какъ въ состояніи гипноза, такъ и въ бодрственномъ состояніи, внушенія производятся различнымъ образомъ и различными способами, изъ которыхъ лучшими считаются слѣдующія:

Способъ 1-ый.

Внушитель садится лицомъ къ лицу субъекта, которому намѣренъ сдѣлать внушеніе, своими руками плотно

обнимаетъ у пульса руку внушаемаго, пристально смотритъ ему въ глаза и открыто производитъ внушеніе, т. е. вслухъ произноситъ слова внушенія, примѣрно: „Внушаю Вамъ отвращеніе къ вину!“ Настойчиво и многократно произноситъ внушатель, продолжая упорно смотрѣть въ глаза внушаемому.

Способъ II-ой.

Внушитель, какъ и въ первомъ способѣ, садится лицомъ къ лицу со внушаемымъ субъектомъ, такъ же соединяетъ руки, но внушеніе производитъ не вслухъ, а мысленно произноситъ слова внушенія и, какъ въ первомъ способѣ, непрерывно смотритъ въ глаза внушаемому.

Способъ III-ій.

Внушатель совершенно не прикасается къ личности, которой производитъ внушеніе, ищетъ лишь встрѣчи взгляда и при встрѣчѣ глазъ мысленно отдаетъ свои приказанія и дѣлаетъ внушеніе безъ вѣдома субъекта, которому внушаетъ.

Способъ, IV-ый.

Внушеніе производится на разстояніи. Внушитель, сильно возбуждая свой духъ, свою притягательность, старается вызвать въ своемъ воображеніи ясный обликъ лица, которому намѣренъ сдѣлать внушеніе и, когда это удается, производитъ заочно, на разстояніи, мысленное внушеніе.

Практическое руководство къ развитію способности внушенія въ состояніи бодрствованія.

Упражненіе I-е.

Для перваго опыта я рекомендую слѣдующее упражненіе. Предложите кому-нибудь изъ знакомыхъ или близкихъ Вамъ лицъ, жалующихся на безсонницу [или плохой аппетитъ, свою помощь.

Посредствомъ внушенія сообщите лицу, которому Вы намѣрены сдѣлать внушеніе, что Вы знакомы съ законами личнаго вліянія; заручившись согласіемъ и довѣріемъ этого лица, усадите его противъ себя, обнимите плотно своими руками его руки у пульса, пристально смотрите ему въ глаза и произносите ясно, настойчиво и серьезно: „Я внушаю Вамъ аппетитъ; ровно черезъ 1¼ часа у Васъ разовьется голодъ, сильное желаніе ѣсть“.

Продолжая держать руки, нѣсколько секундъ безмолствуйте, пристально смотрите въ глаза и мысленно повто-

ряйте слова внушенія. Черезъ одну, двѣ минуты, повто-
ряете вслухъ: „Въ продолженіи 1½ часа вы почувствуете
неопреодолимое желаніе ѣсть и не успокоитесь до тѣхъ
поръ, пока не утолите голодъ". Затѣмъ вновь умолкаете
и, наконецъ, въ третій разъ повторяете вслухъ свое внуше-
ніе. Если вы это продѣлаете серьезно и увѣренно, то можно
поручиться, что внушеніе привьется и окажетъ свое дѣй-
ствіе, субъектъ почувствуетъ непреодолимое желаніе ѣсть
до тѣхъ поръ, пока не утолитъ свой голодъ обильной пищей.
Точно также производится и внушеніе жажды.

Это упражненіе совѣтуемъ повторять многократно и раз-
нообразно надъ личностями разнаго характера, пола и воз-
раста. Неудача въ этихъ упражненіяхъ объясняется неувѣ-
ренностью и слабо развитой волей внушителя.

Упражненіе II-е.

Послѣ ряда удачныхъ попытокъ, когда вы убѣдитесь въ своей способности внушать, когда ваши внушенія будутъ оказываться дѣйствительно сильными, переходите отъ лег-кихъ упражненій на болѣе серьезныя и крупныя. Стра-дающимъ безсонницей внушайте спокойный сонъ, трусамъ смѣлость, алкоголикамъ трезвость и т. п. Трудно, конечно, допустить, чтобы съ перваго внушенія трусъ обратился въ от-важнаго, смѣлаго человѣка, или алкоголикъ сразу сталъ бы трезвымъ, но послѣ ряда внушеній, производимыхъ опыт-нымъ и сильнымъ внушителемъ, вполнѣ возможно внуше-ніе страдающему безсонницей — спокойный сонъ, трусу смѣлость, пьяницѣ — отвращеніе къ спиртнымъ напиткамъ и т. п.

Второе внушеніе производится такъ, какъ и первое: соединивъ руки, усѣвшись лицомъ къ лицу, внушитель при-стально смотритъ въ глаза, говоритъ ясно, внятно и увѣ-ренно; страдающему, напримѣръ, безсонницей говоритъ:

„Вы больны, у васъ разстроены нервы, вы страдаете безсонницей, разныя докучныя мысли не даютъ вамъ уснуть, я внушаю вамъ покой и сонъ, вы, благодаря моему внуше-нію, выздоровѣете, будете спокойно спать, смотрите мнѣ въ глаза и думайте о томъ, что избавитесь отъ безсонницы, причиняющей вамъ такъ много страданій. Я внушаю вамъ покой и сонъ!!"

Алкоголику говорите о страшномъ вредѣ употребленія спиртныхъ напитковъ, объ ужасныхъ послѣдствіяхъ и, глав-ное, о томъ счастьѣ, которое ждетъ его, если онъ поддается внушенію. Внушеніе должно происходить при абсолютной тишинѣ въ отсутствіи постороннихъ.

Если присутствіе кого-либо является неизбѣжнымъ, то, присутствующій не долженъ разговаривать и, вообще, не дол-женъ нарушать тишину. Внушеніе, смотря по надобности,

можетъ быть продолжительно, но не болѣе 40 минутъ; повторяться же можетъ ежедневно по два раза; — утромъ и вечеромъ.

Упражненіе III-е.

Внушеніе производится безъ вѣдома того лица, на которое угодно оказать вліяніе. Для этихъ опытовъ требуется особенное развитіе животнаго магнетизма, большая увѣренность и способность сосредоточить свою мысль на одномъ исключительномъ желаніи.

Какъ и во всѣхъ прочихъ опытахъ, упражненія начинаются съ мелкихъ внушеній и постепенно переходятъ на болѣе крупныя и важныя. Если какой-нибудь близкій вамъ человѣкъ, обыкновенно добрый, любезный и снисходительный, приходитъ въ раздраженіе, то не старайтесь успокаивать его словами, не распространяйтесь. Пространное объясненіе часто не успокаиваетъ, а приводитъ въ гнѣвъ. Вы легче воздѣйствуете на него безсловнымъ, мысленнымъ внушеніемъ. Ищите встрѣчи взгляда и, при этомъ, мысленно многократно повторяйте: „Успокойся!“ и раздраженіе быстро пройдетъ, онъ совершенно успокоится и придетъ въ нормальное состояніе.

Если необходимость Васъ привела къ важному сановнику или, вообще, къ большому начальству, Вы обыкновенно испытываете большую робость, путаетесь въ отвѣтахъ и слабыхъ возраженіяхъ, а начальство гнѣвно раздражается (большое начальство, вообще, гнѣвно и раздражительно), не возражайте, напрасно, слушайте терпѣливо, стараясь встрѣтиться взглядами, смотрите упорно въ глаза и мысленно приказывайте и внушайте: „Успокойся!“ И начальство успокоившись терпѣливо выслушаетъ Васъ и Ваша цѣль будетъ достигнута.

Общія понятія о силѣ мысли и внушенія въ состояніи бодрствованія.

Природа рѣдко даетъ геніальныхъ, одаренныхъ исключительнымъ умомъ людей, которые проводятъ въ жизнь высокія идеи; эти феномены перерождаютъ, преобразовываютъ взгляды массъ, цѣлой страны. Они покоряютъ себѣ толпу, которая безотчетно слѣдуетъ за ними, подчиняется имъ. Они властвуютъ и переустраиваютъ жизнь. Такіе выдающіеся люди обладаютъ огромнымъ запасомъ животнаго магнетизма, выдающейся волей и большой увѣренностью.

Изъ этихъ трехъ главныхъ элементовъ и создается ихъ способность внушать и прививать свои идеи массѣ. Успѣхъ оратора заключается не только въ его умѣ и краснорѣчіи,

но также въ увѣренности и способности внушать, прививать слушателямъ свои мысли и идеи. Мы утверждаемъ, что у каждаго человѣка существуетъ запасъ животнаго магнетизма, энергіи, воли и способности производить впечатлѣніе на окружающихъ, но эту способность нужно воспитывать, развивать. При желаніи поработать надъ самимъ собою, слабый можетъ обратиться въ сильнаго и счастливаго.

Познайте себя, свои слабости, недостатки, совершенствуйтесь, развивайте свою жизненную энергію и лучшія стороны своего духовнаго „Я" и сами будете счастливы, будете приносить пользу и счастье другимъ. Мы не можемъ указать на вѣрное средство, какъ прослѣдить совершающіеся перевороты въ человѣческомъ умѣ и душѣ, но утверждаемъ, что внушеніе въ состояніи бодрствованія производитъ переворотъ мысли и чувствъ у человѣка, которому внушаютъ. Внушеніе обобщаетъ духъ съ тѣломъ, т. е. превращаетъ идею въ физическое явленіе. Въ обыкновенной жизни это превращеніе вызывается страхомъ, непредвидѣннымъ случаемъ, увлеченіемъ и другими подобными причинами.

Внушеніе въ состояніи бодрствованія въ былое время называлось очарованіемъ. Очарователи эти взглядомъ покоряли себѣ окружающихъ; очарованіемъ занимались также и нѣкоторые врачи, между которыми особенной извѣстностью пользовался докторъ Бремо. Способность очаровывать, внушать, можетъ заключаться въ личностяхъ различнаго положенія, возраста и воспитанія. Внушенію легче всего поддаются личности въ возрастѣ отъ 15 до 35 лѣтъ.

Нѣкоторые авторы въ своихъ учебникахъ магнетизма и гипнотизма рекомендуютъ, для успѣшнаго развитія животнаго магнетизма, силы мысли и способности внушенія, безбрачіе и вегетаріанство. Мы находимъ эту теорію ошибочной и ложной, но настоятельно совѣтуемъ умѣренность и воздержаніе.

Особенное значеніе въ развитіи энергіи, силы воли и мысли имѣетъ глубокое дыханіе. Пріучите себя глубоко и равномѣрно вдыхать чистый воздухъ.

Ведите умѣренный, ровный, нормальный образъ жизни и тогда Вы можете разсчитывать на успѣхъ въ развитіи силы мысли способности внушенія.

Въ каждой, созданной умомъ и сознаніемъ, мысли заключается сила, которая даетъ свой электрическій токъ и направляется разумомъ въ опредѣленный центръ.

Упорно и часто направляемая въ одну цѣль мысль неизбѣжно производитъ свое опредѣленное дѣйствіе.

Такимъ образомъ, всякая мысль прививается однимъ лицомъ другому и даже многимъ.

Отъ рода и степени мыслей зависитъ характеръ привычки и весь видимый обликъ человѣка.

Лучшимъ родомъ мыслей безспорно долженъ считаться тотъ, въ которомъ заключается смѣлость и самоувѣренность, худшимъ — робость и неувѣренность.

Итакъ, пусть никогда не оставляетъ Васъ мысль „Я могу сдѣлать все то, что я хочу“.

Успѣхъ и побѣда за тѣми, кто дѣйствуетъ всегда, вездѣ и во всемъ смѣло и увѣренно.

Мысль дѣйствуетъ, какъ зараза, имѣетъ свойство прививаться и развиваться, привлекать и отвлекать; мысль способна широко распространяться на большое разстояніе.

Мысли добрыя привлекаютъ къ себѣ такія-же добрыя мысли и, наоборотъ, злыя — развиваютъ и привлекаютъ мысли злыя. Стоитъ Вамъ слегка подумать объ угрожающей опасности, дать волю и просторъ этой мысли и эта мысль родитъ цѣлый рой ей подобныхъ, но болѣе ужасныхъ и тяжёлыхъ, и, наоборотъ, подумайте настойчиво: „Я не боюсь угрожающей опасности“, и къ этой первой отважной мысли привьется множество ей же подобныхъ, которыя вселятъ смѣлость и отвагу въ Вашу душу.

Успѣхъ и счастье, достигнутое многими извѣстными людьми, заключается главнымъ образомъ въ способности дѣйствовать и оказывать вліяніе на окружающихъ; они умѣютъ привлекать къ себѣ нужныхъ людей, внушать къ себѣ довѣріе, уваженіе и любовь.

Даже при большомъ умѣ, но при отсутствіи способности производить впечатлѣніе и внушать, разсчитывать на успѣхъ въ жизни трудно.

Помните и живите съ мыслью о томъ, что успѣхъ въ жизни главнымъ образомъ заключается въ способности воздѣйствія посредствомъ внушенія на окружающихъ. Эту способность безпрерывно и безконечно развивайте и распространяйте и Вы будете счастливы.

Въ виду того, что всякая народившаяся незначительная мысль тотчасъ же рождаетъ и создаетъ ей подобную и общую по смыслу и характеру, не слѣдуетъ давать простора мыслямъ дурнымъ, гоняя ихъ изъ своего сознанія, нужно освобождать мѣсто для мыслей добрыхъ, сильныхъ и полезныхъ.

Внушеніе производится чрезъ посредство голоса, выраженія глазъ и жестовъ; въ виду этого старайтесь развить и придать своему голосу пріятный тембръ, глазамъ интересное выраженіе, жестамъ красивую форму.

Личность, пользующаяся средствами внушенія, не останавливается и не оставляетъ своей цѣли при первой неудачѣ, не перестаетъ вѣрить въ силу своего внушенія, повторяетъ неоднократно свои опыты и достигаетъ успѣха.

Внушеніе, при частомъ повтореніи, все больше и больше усиливается.

Успѣхъ въ дѣлѣ внушенія за тѣми, кто вѣритъ въ себя, въ свою силу и способность дѣйствовать посредствомъ внушенія.

Главныя качества, какими долженъ обладать гипнотизеръ-внушатель.

Опытный гипнотизеръ-внушитель долженъ [illegible] хладнокровіемъ, выдержанностью и [illegible]. [illegible] собности интересно говорить, онъ [illegible] слушать другихъ, всегда умѣя [illegible] для разговора.

Онъ долженъ соблю[illegible] ность.

Искусство одѣват[illegible] опрятности, изящест[illegible] и слишкомъ яркаго. Ничто [illegible] но все должно [illegible]

Въ дѣйствіяхъ, [illegible] спокойная [illegible] *чего не бояться!*

[illegible] и честное. [illegible] ному.

Нигдѣ, никогда и [illegible] клоунады и плоскихъ шутокъ.

При встрѣчахъ усвоить [illegible], мужественное [illegible] пожатіе, разговаривая, смотрѣть [illegible] и прямо въ [illegible] говорить внятно, коротко и [illegible], не слишкомъ громко, [illegible] и не шопотомъ, не забывая, что въ тембрѣ голоса [illegible] чается важнѣйшій источникъ внушител[illegible].

При опытахъ внушенія смотрѣть не пристально, не всматриваясь, а кротко, рѣшительно и твердо. [illegible] защищать и не отстаивать того, въ чемъ нѣтъ вѣры и убѣжденности. Избѣгать ложь и лицемѣріе.



Побѣда мысли.

Всякому человѣку, при желаніи серьезно поработать надъ собой, доступно сдѣлаться тѣмъ, кѣмъ ему хотѣлось бы быть.

Всякій, при большомъ желаніи, можетъ сдѣлаться кузнецомъ своего счастья.

Каждый человѣкъ представляетъ изъ себя богатое созданіе природы, въ которомъ заключаются всѣ прекрасныя качества, которыми нужно умѣть пользоваться.

Главнѣйшія изъ нихъ: — терпѣніе, настойчивость, смѣлость и разумъ, но не въ каждомъ эти качества одинаково развиты. Каждый приблизительно знаетъ свои недостатки, но не знаетъ способа самоисправленія.

Сознавая за собой недостатокъ, употребите всевозможныя усилія къ тому, чтобы посредствомъ самовнушенія поднять и усилить, слабо функціонирующее, необходимое для успѣха качество.

Въ занятіяхъ развитія силы мысли и самовнушенія, Вы должны видѣть важный актъ перерожденія, перевоспитанія своего „я“ и Вашего характера вообще.

Характеръ создается пріобрѣтенными привычками, которыя переходятъ въ болѣзненныя наклонности и мы становимся рабами своихъ зачастую очень вредныхъ наклонностей и привычекъ.

Занявшись самовнушеніемъ, мы должны круто измѣнить всѣмъ дурнымъ привычкамъ и стараться жить по новому, занимаясь и отдаваясь только тому, что дѣйствительно разумно и полезно. Усиліями собственной воли измѣните направленіе Вашихъ чувствъ и мыслей.

Для того, чтобы отдѣлаться отъ усвоенныхъ долгимъ временемъ дурныхъ наклонностей, требуется измѣненіе мыслительныхъ привычекъ, которое дается посредствомъ самовнушенія.

Успѣхъ достигается самогипнотизированіемъ и поглощеніемъ мыслей, т. е. побѣдой мысли надъ мыслью!

Способъ самовнушенія въ соединеніи съ поглощеніемъ мыслей.

Ужаснѣйшимъ недостаткомъ и началомъ многихъ дурныхъ привычекъ является страхъ и поэтому прежде всего на пути къ перерожденію старайтесь отдѣлаться отъ робости, страха, боязни.

Всѣ высокія качества въ человѣкѣ обезсиливаются и обезцѣниваются присутствіемъ робости и страха.

Если чувство страха глубоко вкоренилось въ Вашу душу, если Вы очень боязливы, тогда лучше всего обратиться за помощью къ опытному гипнотизеру, который силою внушенія вырветъ у Васъ это ужасное чувство, лишающее Васъ покоя, но если это чувство не заняло еще большого мѣста въ Вашемъ „я“, тогда Вы можете избавиться безъ посторонней помощи, посредствомъ самовнушенія.

Лучшимъ способомъ [illegible]

Какъ лѣчить самого себя посредствомъ самовнушенія?

Устройтесь въ уединенной, изолированной комнатѣ такъ, чтобы не доносился шумъ съ улицы и, оставшись наединѣ, устранитесь отъ всякаго внѣшняго вліянія и впечатлѣнія. Усѣвшись въ удобное кресло, старайтесь совершенно ослабить всѣ мускулы своего тѣла (нервы должны быть совершенно освобождены) отъ всякаго напряженія), старайтесь придать всему своему организму полнѣйшій покой.

Для достиженія покоя, старайтесь въ продолженіи нѣсколькихъ минутъ вдыхать въ себя воздухъ медленно, ровно и глубоко, задерживая его на нѣсколько мгновеній внутри себя — въ легкихъ.

Достигнувъ такимъ образомъ полнаго покоя, постарайтесь сосредоточить свою мысль на предметѣ, особенно интересующемъ Васъ.

Одержимый порокомъ пьянства долженъ сосредоточенно думать объ ужасахъ этого порока, создавая въ своемъ воображеніи свой образъ въ пьяномъ видѣ и всѣ непріятныя картины и сцены, возможныя въ такомъ состояніи.

Глубоко потрясенный этими воображаемыми униженіями и страшными послѣдствіями, онъ старается вновь придти въ спокойное состояніе.

Совершенно успокоившись, онъ воображеніемъ старается создать свой перерожденный образъ, т. е. образъ совершенно отдѣлавшагося отъ порочной склонности.

Онъ видитъ себя трезвымъ, чистымъ, добрымъ, въ хорошемъ кругу и за хорошимъ дѣломъ. Это вселяетъ радость и отвращаетъ отъ дурной привычки — пьянства.

Итакъ, желая отдѣлаться отъ какого-либо порока, дурной привычки и, вообще, отъ дурной и вредной наклонности, уединитесь въ укромное, тихое мѣсто, подумайте о послѣдствіяхъ и представьте себѣ плоды, какіе обѣщаетъ Вамъ Вашъ порокъ, но думайте глубоко, искренно, сосредоточенно, съ желаніемъ отдѣлаться отъ порока, повторяйте это часто и Вы безъ всякой посторонней помощи избавитесь отъ порока.

Не приходите въ отчаяніе и не теряйте надежды, если первые опыты не дали желаемыхъ послѣдствій, повторяйте съ упорствомъ упражненіе, какъ можно чаще, не забывая, что мысли растутъ и совершенствуются, что вначалѣ малая, слабая мысль обращается въ большую и сильную.

Нѣтъ порока, отъ котораго человѣкъ, при искреннемъ желаніи, не могъ бы отвыкнуть и навсегда отдѣлаться отъ него.

Повторяю, для того, чтобы отдѣлаться отъ дурной привычки и порочной склонности вообще, нужно лишь часто, искренно и сосредоточенно думать о послѣдствіяхъ этого порока и сказать себѣ твердо и рѣшительно: „Я больше не буду предаваться пороку!“ При частыхъ упражненіяхъ мысль растетъ, совершенствуется, обобщается съ волей и занимаетъ господствующее положеніе.

Въ тѣхъ случаяхъ, когда Вамъ трудно сосредоточиться, т. е. остановить свою мысль на одномъ предметѣ, Вы садитесь у стола, на которомъ предъ Вашими глазами долженъ находиться бѣлый чистый листъ бумаги съ черной точкой, размѣромъ серебрянаго пятачка въ центрѣ его. Нажавъ не сильно ладонями рукъ виски и упершись локтями о столъ, смотрите упорно, не отводя взгляда, въ продолженіи нѣсколькихъ минутъ въ черную точку, стараясь въ это время остановить свою мысль на желаемомъ предметѣ и черезъ нѣсколько минутъ Вы легко достигнете цѣли.

Куреніе.

Желающій отдѣлаться отъ дурной и вредной привычки — куренія, поступаетъ, какъ и въ первомъ упражненіи, съ той лишь разницей, что здѣсь всецѣло приходится думать о куреніи и о вредѣ, какой приноситъ сей порокъ; при этомъ воображеніемъ представляютъ себѣ ужасное состояніе легкихъ, болѣзнь, кашель и притупленіе мозговъ.

Затѣмъ переходятъ къ мысли объ оставленіи порока. Думаютъ о пользѣ и той экономіи, какое принесетъ воздер-

жаніе и о цвѣтущемъ здоровьѣ, какое ожидаетъ по оставленіи навсегда куренія. Упражненія повторяются часто и ведутъ къ успѣху.

Азартная игра.

Устроившись, какъ указано вначалѣ, въ уединенномъ мѣстѣ, предавъ всему своему корпусу полнѣйшій покой, совершенно ослабивъ всѣ мускулы и, усѣвшись въ удобное кресло, спокойно и обстоятельно обдумываютъ ужасъ положенія игрока, думаютъ о страшныхъ послѣдствіяхъ, о томъ, какъ низко и безчеловѣчно желаніе обыграть ближняго, обо всѣхъ подлостяхъ, часто примѣняемыхъ игроками. Постарайтесь вспомнить всѣ возмутительные эпизоды и случаи какіе Вамъ приходилось наблюдать во время игры. Вызовите въ своемъ воображеніи лучшаго изъ Вашихъ знакомыхъ, который никогда не играетъ ни въ какія азартныя игры, представьте себѣ его душевное равновѣсіе, его покой его счастливое самочувствіе, подумайте о гадкомъ чувствѣ, какое Вамъ приходится испытывать во время игры и Вамъ не трудно будетъ рѣшить [illegible]

Скажите себѣ твердо [illegible] играть азартно не будете.

Повторяйте часто это упражненіе и Вы скоро отвыкнете, потеряете охоту и расположеніе ко азартной игрѣ.

Такъ слѣдуетъ поступать во всѣхъ случаяхъ, когда приходится бороться противъ личнаго порока, дурной привычки или наклонности.

Лѣченіе гипнозомъ.

До послѣдняго времени лѣченіе гипнозомъ примѣнялось врачами очень рѣдко; объ этой наукѣ у нихъ было самое смутное понятіе, ибо во время университетскихъ занятій они о гипнотизмѣ почти ничего не слыхали. Если же нѣкоторые изъ нихъ и интересовались этой могучей силой, то не смѣли ее примѣнять въ своей практикѣ, боясь прослыть нечестными врачами, шарлатанами.

И до настоящаго времени весьма немногіе смѣло выступаютъ въ защиту гипнотизма и примѣняютъ его въ своей практикѣ.

Въ послѣднее время многіе ученые и врачи стали серьезно заниматься гипнотизмомъ, какъ средствомъ лѣченія нервныхъ болѣзней. По мнѣнію многихъ, болѣзнь невозможно вылѣчить одними словами или мысленнымъ внушеніемъ, а необходимо требуется лѣкарство вещественное, напримѣръ, пилюли, порошки, мази, жидкости и т. п. Большинство ученыхъ, врачей и психіатровъ нашего времени

пришло къ заключенію, что на душевныя болѣзни на нервной почвѣ, большое вліяніе въ смыслѣ лѣченія оказываетъ гипнотизмъ.

Особеннымъ успѣхомъ въ лѣченіи нервныхъ, душевнобольныхъ пользуется врачъ, умѣющій производить сильное впечатлѣніе, обладающій способностью внушать. Въ довѣріи къ врачу заключается та сила, которая благотворно дѣйствуетъ на больного.

Только вліяніемъ на воображеніе исцѣляются душевныя и нервныя болѣзни и это вліяніе доступно только черезъ посредство гипнотизма, внушенія. Гипнотизмъ приноситъ особенную пользу и даетъ отличные результаты при слѣдующихъ болѣзняхъ:

1) Безсонница;

2) Головныя боли, головокруженіе и притупленіе памяти;

3) Параличи, ревматизмъ, невралгія;

4) Запоръ, поносъ и, вообще, боли въ желудкѣ. Отсутствіе аппетита;

5) Психическая импотенція: половое безсиліе на психической почвѣ, поллюціи, онанизмъ, извращенныя половыя наклонности, ночное недержаніе мочи;

6) Алкоголизмъ, морфинизмъ и куреніе;

7) Заиканіе, застѣнчивость и, вообще, дурныя наклонности и привычки.

Никто не станетъ спорить о томъ, что существуютъ болѣзни, вызванныя сильнымъ потрясеніемъ, порождаемыя воображеніемъ, что эти потрясенія приводятъ къ параличу, умопомѣшательству и прочимъ душевнымъ болѣзнямъ. Почему же въ такомъ случаѣ не допустить и обратнаго вліянія, т. е. возможности лѣченія этихъ болѣзней воздѣйствіемъ на воображеніе больного?

Леченіе посредствомъ гипнотическаго внушенія полезно и дѣйствуетъ только въ тѣхъ случаяхъ, когда основа болѣзни заключается въ страданіяхъ чисто нервныхъ, истерическихъ и, вообще, душевныхъ; во всѣхъ же случаяхъ физическаго страданія, внушеніе можетъ принести временное облегченіе, нѣкоторое успокоеніе, но не излѣченіе. Гипнотическимъ внушеніемъ излѣчиваются болѣзни, имѣющія мѣстопребываніе въ нервной системѣ, но не измѣняющія ткани тѣхъ частей тѣла, которыя поражены этой болѣзнью.

Посредствомъ гипнотическаго внушенія регулируются чувства больного. Подъ вліяніемъ гипноза и внушенія у ненормальнаго, психически больного, проявляется ясность мысли.

Вліянію гипнотизма и внушенію поддаются всѣ — и здоровые и больные. Успѣхъ зависитъ отъ обстановки условій, при которыхъ производятся опыты, а главнымъ образомъ отъ увѣренности и опытности гипнотизера-внушителя.

Гипнотизмъ, какъ лѣченіе всѣхъ нервныхъ и душевныхъ болѣзней, займетъ современемъ первенствующее полю-

женіе въ медицинѣ и вытѣснитъ множество нынѣ примѣняемыхъ средствъ, которыя слабо дѣйствуютъ и почти безполезны.

Лѣченіе посредствомъ гипнотическаго внушенія приноситъ пользу только въ томъ случаѣ, когда оно производится по доброй волѣ и желанію больного. Насильственное же дѣйствіе очень рѣдко приноситъ излѣченіе.

Цѣль моего настоящаго труда [illegible] въ томъ, чтобы ознакомить читателей съ [illegible] какую можетъ приносить гипнотическое внушеніе [illegible] и душевно-больнымъ, но я не берусь [illegible] подробное указаніе отдѣльныхъ способовъ [illegible] случаяхъ больнымъ [illegible] обратиться [illegible] ному врачу, который [illegible] діагнозъ и могъ бы точно [illegible] ни; поэтому [illegible] чені.

[illegible] шого опыта [illegible] пряженныхъ [illegible] ного.

Какъ [illegible]

[illegible]

При [illegible] руководствоваться [illegible] жно больного [illegible] ческаго внушенія [illegible] Только тогда, [illegible] довѣріе и согласіе, [illegible] успѣхъ и приступить къ [illegible] и согласія больного — внушеніе [illegible]

Лѣченіе посредствомъ гипнотическаго внушенія удобнѣе производить, когда больной находится въ лежачемъ, а не сидячемъ положеніи.

Гипнотизеръ, усѣвшись поближе къ больному, беретъ своей правой рукой лѣвую руку больного у пульса, пристально смотритъ нѣсколько минутъ ему въ глаза и затѣмъ внушительно, ясно и полустрого приказываетъ больному не предаваться больше вредной привычкѣ или пороку.

Внушеніе можетъ продолжаться отъ 10 до 30 минутъ. Опыты повторяются до полнаго излѣченія.

Открытое внушеніе.

Открытое внушеніе производится только въ состояніи бодрствованія: въ сидячемъ или стоячемъ положеніи; поми-

мо гипнотическаго сна, вліяніе происходитъ отъ одного мысленнаго внушенія. Этотъ упрощенный способъ совершенно безвреденъ и особенно полезенъ въ тѣхъ случахъ, когда приходится имѣть дѣло съ больными, только начинающими предаваться какой-нибудь порочной склонности.

Открытое внушеніе съ успѣхомъ примѣняется къ малолѣтнимъ юношамъ и слабымъ молодымъ женщинамъ.

V. Способъ лѣченія.

За нѣсколько часовъ до появленія гипнотизера больному сообщаютъ, что въ такомъ-то часу пожалуетъ приглашенный врачъ, гипнотизеръ, который лѣчитъ новымъ способомъ, посредствомъ внушенія, безъ лѣкарствъ, что этого врача стыдиться не слѣдуетъ, что онъ знаетъ хорошо душу и мысли больныхъ, что ему нужно вѣрить и относиться къ нему съ большимъ уваженіемъ, что онъ многихъ уже вылѣчилъ отъ такихъ-же болѣзней и привычекъ, какими страдаетъ больной. Въ опредѣленный часъ является гипнотизеръ, обыкновенно видный, съ ласково-строгимъ выраженіемъ лица. Ему представляютъ больного, которому гипнотизеръ смотритъ нѣсколько секундъ въ глаза и затѣмъ сразу приступаетъ къ дѣлу. Глядя больному въ глаза беретъ его обѣ руки у пульса и заявляетъ: „Мнѣ сообщили, что вы больны, что предаетесь дурной и вредной привычкѣ, напримѣръ: куренію, пьянству, игрѣ, онанизму и т. п. Я явился къ Вамъ съ намѣреніемъ, посредствомъ внушенія (безъ всякихъ лѣкарствъ) избавить, вылѣчить васъ отъ вреднаго недуга. Мое лѣченіе заключается въ томъ, что я мысленно внушаю Вамъ отвращеніе къ пороку, причиняющему вредъ; мысль прививается вамъ и вмѣсто прежняго влеченія начинаете чувствовать отвращеніе къ предмету прежней страсти. Благодаря внушенію у васъ проясняется умъ, усиливается воля и вы начинаете глубже понимать несчастныя послѣдствія отъ усвоенной вами дурной привычки; благодаря усиленной волѣ, вы побѣждаете дурные инстинкты и навсегда оставляете дурную наклонность, привычку. Я глубоко вѣрю, что мое внушеніе спасетъ и избавитъ васъ отъ вреднаго порока. Вы должны сочувствовать и присоединиться къ моей увѣренности, и не сопротивляться; вы не должны допускать въ свой умъ и сердце сомнѣнія и тогда цѣль наша съ успѣхомъ будетъ достигнута!"

Гипнотизеръ кладетъ бѣлый чистый листъ бумаги съ черной точкой въ центрѣ на круглый столикъ и садится такъ, чтобы его колѣни касались колѣнъ больного, беретъ обѣ руки его у пульса и проситъ, не отрываясь пристально смотрѣть въ черную точку, находящуюся на листѣ бумаги и говоритъ больному: „Я начинаю вамъ внушать! Думайте исклю-

чительно только о вашей болѣзни; думайте съ вѣрой и надеждой на исцѣленіе, на полное выздоровленіе. Подумайте также о тѣхъ ужасныхъ страданіяхъ, какія васъ ожидаютъ, если не поддадитесь внушенію. Вы должны для собственнаго-же счастья и благополучія раскрыть свою душу и глубоко воспринять мое внушеніе. Я внушаю и приказываю вамъ, напримѣръ, не пить, не курить и т. п.

Вы больше не будете предаваться этому пороку. Я внушаю вамъ покой, вы не будете испытывать особенно сильной потребности курить и т. п.

Больной во все время внушенія долженъ смотрѣть въ черную точку на листѣ бумаги.

Со слабымъ — сеансъ продолжается 10 — 15 минутъ, а съ здоровымъ 20 — 30 минутъ. Освободивъ руки больного, гипнотизеръ объявляетъ сеансъ оконченнымъ, любезно прощаясь, проситъ не забывать сдѣланнаго внушенія, крѣпиться и воздерживаться до слѣдующаго сеанса, который можетъ повторяться съ субъектомъ сильнаго организма ежедневно, а со слабымъ черезъ день или два. Открытое внушеніе, въ состояніи бодрствованія является однимъ изъ лучшихъ способовъ лѣченія всѣхъ душевныхъ и нервныхъ болѣзней и ни въ какомъ случаѣ вреда принести не можетъ.

Лѣченіе заключается, главнымъ образомъ, въ умѣніи гипнотизера внушить къ себѣ довѣріе [illegible] больного и окружающихъ. [illegible] и требуетъ отъ гипнотизера [illegible] надъ самимъ собой, надъ собственными думами и чувствами. Способность внушать [illegible] такъ по своей внѣшности, такъ и по характеру, манерамъ и уму. Многіе опыты убѣдили общество и врачей въ томъ, что лѣченіе, посредствомъ внушенія, является [illegible] пріобрѣтеніемъ человѣческаго знанія, оно является единственнымъ и вѣрнымъ средствомъ для возвращенія утраченныхъ моральныхъ и физическихъ силъ.

Силою гипнотическаго внушенія часто удается излѣчивать различныя болѣзни.

Во всѣхъ серьезныхъ случаяхъ совѣтую прежде всего обратиться къ врачу, такъ какъ для опредѣленія болѣзни требуются серьезныя медицинскія познанія.

Человѣкъ неопытный въ медицинѣ, даже [illegible] способностью гипнотизировать и внушать, [illegible] нія установить родъ и степень болѣзни, можетъ вмѣсто предполагаемой пользы принести вредъ больному.

Какъ уже было сказано, лѣченію гипнотическимъ внушеніемъ поддаются лишь тѣ болѣзни, которыя не являются слѣдствіемъ патологическихъ разстройствъ или недостатковъ организма.

Посредствомъ внушенія съ успѣхомъ можно лѣчить главнымъ образомъ болѣзни нервныя.

Здѣсь мы находимъ умѣстнымъ замѣтить, что главное противодѣйствіе внушенію заключается въ смѣхѣ. Если при опытахъ внушенія субъектъ смѣется, то знайте, что внушеніе никакого вліянія не оказываетъ.

Головная боль.

Головная боль чаще всего является слѣдствіемъ разстройства нервовъ, ненормальныхъ отправленій желудка, или ревматизма. Всѣ эти головныя боли происходятъ вслѣдствіе отлива или сильнаго прилива крови къ мозгу. Сильнымъ головнымъ болямъ чаще всего подвергаются слабыя и нервныя женщины. Истерика также является часто причиной сильной головной боли.

Приступая къ лѣченію отъ головной боли, нужно прежде всего установить причину болѣзни.

Если болѣзнь является вслѣдствіе разстройства желудка или запора, то нужно въ первыхъ прибѣгнуть къ медицинскому лѣченію и лекарствамъ вообще, но если болѣзнь вызвана переутомленіемъ, нервнымъ разстройствомъ или вслѣдствіе малокровія, то внушеніе можетъ принести неоцѣнимую пользу.

Лѣченіе производится слѣдующимъ образомъ: усадивъ больного въ удобное кресло или уложивъ его удобно въ постель, гипнотизеръ прикладываетъ ладонь лѣвой руки плотно ко лбу больного, правой же рукой держитъ у пульса лѣвую руку больного и смотритъ нѣсколько секундъ пристально въ глаза больному безмолвно, затѣмъ говоритъ, обращаясь къ больному, внятно, но не громко; „Я дѣлаю Вамъ внушеніе, послѣ котораго у Васъ головныя боли прекратятся и голова больше болѣть не будетъ! Сидите смирно, тихо, безъ всякаго движенія до тѣхъ поръ, пока не окончу внушенія. Прошу не шевелиться!"

Затѣмъ, опять въ глубокомъ молчаніи, гипнотизеръ продолжаетъ смотрѣть гипнотизируемому въ глаза.

Сеансъ продолжается до 15 мин., послѣ чего больному предлагаютъ спокойно уснуть. Пробудившись отъ сна, больной не ощущаетъ никакихъ болей.

Неврастенія, боль лица, боль зубовъ, невральгія и ревматическія боли вообще.

Всѣ эти болѣзни являются слѣдствіемъ другихъ недомоганій, разстройства нервной системы, застарѣлаго ревматизма, спинной сухотки и проч.

На всѣ эти болѣзни отлично дѣйствуетъ самовнушеніе и внушеніе. Лѣченіе всѣхъ этихъ болѣзней производится

точно такъ-же, какъ и въ предыдущемъ случаѣ, гдѣ трактуется о головной боли съ той, однако, разницей, что во всѣхъ отдѣльныхъ случаяхъ гипнотизеръ прикладываетъ ладонь лѣвой руки къ больному мѣсту, примѣрно, щекѣ, спинѣ, груди, ногѣ и, вообще, къ мѣсту, въ которомъ ощущается боль.

Онъ производитъ легкое поглаживаніе правой рукой, держитъ руку больного у пульса и, какъ въ первомъ случаѣ, устно, вслухъ, обращаясь къ больному, производитъ внушеніе.

Безсонница.

Это — страданіе, при которомъ не слѣдуетъ примѣнять никакихъ внутреннихъ наркотическихъ лѣкарствъ, [illegible] и разрушающе дѣйствующихъ на организмъ. [illegible] тается единственно вѣрнымъ и [illegible] средствомъ — внушеніе. Безсонница [illegible] слѣдствіемъ безпокойно проведеннаго дня, [illegible] [illegible] вій и нервнаго [illegible].

Здѣсь лучшимъ [illegible]

Страдающимъ [illegible] передъ тѣмъ, какъ ложиться [illegible] не про[illegible]изводить никакихъ [illegible] минутъ, думать [illegible] и пріятно спать.

Гипнотизеръ [illegible] паго сна слѣду[illegible] страдающаго безсонницей въ [illegible] спиной больного, [illegible] его [illegible] свои пальцы на глаза больного, нѣсколько минутъ безмолвно, мысленно внушаетъ ему [illegible] и здоровый сонъ, затѣмъ вслухъ говоритъ: „Я внушаю Вамъ спокойный и здоровый сонъ! Когда я уйду Васъ [illegible] ко сну и Вы спокойно и здорово уснете!"

Опытъ внушенія продолжается отъ 10 до 20 минутъ.

Недержаніе мочи во время сна.

Единственнымъ способомъ лѣченія этой болѣзни нужно считать только гипнотическое внушеніе. За нѣсколько часовъ до сна совѣтуется не давать много пить больному, при внушеніяхъ приказывать ему проснуться въ полночь для отправленія естевенной потребности.

„Я внушаю Вамъ проснуться въ полночь, когда появится потребность помочиться, но въ постели больше мочиться не будете!" Это приказаніе повторяется нѣсколько разъ.

Дѣтямъ внушеніе производится вполнѣ понятными для нихъ словами и выраженіями. Опыты внушенія повторяются до полнаго излѣченія.

Заиканіе.

Этотъ недостатокъ также поддается лѣченію посредствомъ гипнотическаго внушенія, но только въ томъ случаѣ, когда языкъ не имѣетъ никакихъ анатомическихъ дефектовъ. Практика показала, что при лѣченіи заиканія успѣхъ достигается при постепенномъ внушеніи сначала отдѣльныхъ словъ, затѣмъ цѣлыхъ выраженій и, наконецъ, внушается полное освобожденіе отъ заиканія.

Онанизмъ.

Ужаснѣйшій порокъ молодости — онанизмъ заключается въ болѣзненной фантазіи, преждевременно развившейся страсти и слабой силѣ воли. При лѣченіи соблюдается строгая діэта, не допускается употребленіе спиртныхъ напитковъ, большой моціонъ и продолжительное пребываніе на открытомъ воздухѣ. При внушеніи нужно кратко и общепонятно представить весь ужасъ и послѣдствія онанизма: „Я внушаю вамъ отвращеніе къ онанизму, спасайтесь, иначе вы погибнете; изъ цвѣтущаго и прекраснаго вы превратитесь въ жалкаго, хилаго и больного. Вамъ предстоятъ ужасныя страданія, физическія и моральныя. Я прихожу къ Вамъ на помощь. Я внушаю вамъ сознаніе того, что онанизмъ ужасенъ и сообщаю вамъ силу и волю вырвать изъ себя эту порочную и пагубную склонность. Вы больше не будете предаваться онанизму, я внушаю вамъ: больше этого не дѣлать. Слѣдуя моему внушенію Вы будете спасены и здоровы. Слушайте! Бойтесь онанизма!"

Ревматическія болѣзни.

Ревматизмъ, конвульсіи, параличи, болѣзнь желудка и кишечника происходитъ отъ разстройства нервовъ и поэтому въ лѣченіи этихъ болѣзней особенное значеніе имѣетъ гипнотическое внушеніе. Болѣзни эти находятся въ тѣсной связи съ нервной системой. Посредствомъ гипнотическаго внушенія возвращается утраченная гармонія и наступаетъ исцѣленіе.

Бѣлокровіе.

Гипнотическое внушеніе не дѣйствуетъ только въ томъ случаѣ, когда бѣлокровіе является слѣдствіемъ тяжелыхъ

внутреннихъ болѣзней; дѣйствительно же, когда является причиной разстройства желудка, геммороя и аномаліи въ менструаціяхъ.

Дѣйствіе мгновеннаго гипноза.

Вамъ по всей вѣроятности неоднократно приходилось слышать, а можетъ быть и наблюдать, дѣйствіе мгновеннаго гипноза и моментальнаго внушенія. Иногда достаточно одного взгляда, одной, сильно направленной гипнотизеромъ мысли на субъекта, видимаго въ первый разъ и онъ подпадаетъ подъ вліяніе гипнотизера. Такіе случаи очень рѣдки, но вполнѣ естественны и возможны, въ особенности въ тѣхъ случахъ, когда встрѣчается сильный гипнотизеръ съ очень безмолвнымъ и слабохарактернымъ субъектомъ.

Въ такихъ случаяхъ гипнотизеръ пристально смотритъ въ глаза гипнотизируемому субъекту усиленно, часто и многократно мысленно произноситъ слова внушенія; это производитъ сильное впечатлѣніе, прививается внушаемому, онъ подчиняется и исполняетъ волю гипнотизера.

Какая разница между ясновидѣніемъ и чтеніемъ чужихъ мыслей

Не взирая на то, что ясновидѣніе и чтеніе чужихъ мыслей составляетъ почти одно цѣлое, нельзя не указать на существующую между ними разницу.

Въ то время, какъ ясновидѣніе является способностью пророчествовать и часто указывать на событія далекаго будущаго, способность чтенія чужихъ мыслей даетъ возможность только воспринимать мысли внушителя, но не въ состояніи опредѣлять будущаго или видѣть на далекое разстояніе.

Быстрое страхо-предотвращеніе.

(Преодолѣваніе страха).

Побѣда заключается въ неустрашимости. Умѣніе подавлять чувство страха ведетъ къ побѣдамъ и является величайшимъ благомъ.

Знаменитѣйшіе завоеватели одерживали побѣды, только благодаря способности предотвращать чувство страха. Нѣтъ опасности тамъ, гдѣ нѣтъ страха.

Чувство страха исходитъ изъ особеннаго нерва, связывающаго головной мозгъ съ сердцемъ.

Это нервное сплетеніе помѣщается между грудною и брюшною полостью нашего тѣла, имѣетъ звѣздообразную

форму. Мѣсто это чрезвычайно чувствительно, всякое ощущеніе, какъ физическое, такъ и моральное вызываетъ нервное потрясеніе и дрожь въ этомъ мѣстѣ.

Мѣсто это является передаточной станціей ощущенія всему нашему организму, всякое чувство беретъ здѣсь свое начало.

Всякое ощущеніе могло-бы предупреждаться возможностью помѣшать нерву произвести свое движеніе, но это оказывается невозможнымъ ввиду того, что впечатлѣнія рождаются мгновенно, но зато является вполнѣ возможнымъ прекращеніе ощущенія чувства страха, для этого предлагается слѣдующій, легко выполнимый способъ.

Способъ 1-ый.

При угрожающей опасности и ощущеніи страха, поступайте слѣдующимъ образомъ: станьте ровно на ноги, ни на что не опираясь, выровняйте спину, поднимите выше голову, положите свою правую руку между грудью и брюшною полостью на мѣсто такъ называемое „ложечкой“. Лѣвую руку положите на сердце, вдохните въ себя быстро, не слишкомъ глубоко, воздухъ и задержите дыханіе въ теченіи 5-ти — 8-ми секундъ — быстро выпустите воздухъ и наберите новый, продержите его также 5 — 6 секундъ. Повторить этотъ пріемъ [illegible] и чувство страха исчезаетъ и вы почувствуете облегченіе, смѣлость и необычайную силу духа.

Способъ 2-ой.

Въ настоящемъ способѣ заключается средство постепеннаго удаленія страха, развитія смѣлости, отваги и хладнокровія, оно регулируетъ кровообращеніе и предупреждаетъ у нѣкоторыхъ свойство краснѣть и блѣднѣть.

Производится это слѣдующимъ образомъ. Ложатся на спину въ удобную, не слишкомъ мягкую, постель, (голова должна покоиться немного выше туловища) при чистой и прохладной атмосферѣ въ комнатѣ, вдыхаютъ въ себя, какъ можно больше воздуха, остановивъ на нѣсколько секундъ дыханіе, сильно и быстро переводятъ воздухъ изъ груди въ область желудка и обратно.

Воздухъ выпускается и послѣ двухъ, трехъ минутъ вновь набирается свѣжій и снова переводится изъ груди въ область желудка и обратно.

Упражненія эти могутъ продолжаться до 20 минутъ и повторяться ежедневно.

Причемъ нужно всегда избѣгать усталости, переутомленія и ощущенія какихъ бы то ни было внутреннихъ болей.

Упражненіемъ этимъ вырабатывается хладнокровіе, послѣдовательность и большая увѣренность.

Память (Мнемоника).

Практическіе совѣты развитія и укрѣпленія памяти.

Мнемоникой называется наука объ искусственномъ укрѣпленіи памяти. Посредствомъ этой науки и различныхъ техническихъ пріемовъ слабая [illegible] память укрѣпляется и усиливается.

[illegible]

[illegible] предметами и понятіями.

Въ развитіи этой способности и заключается наука объ укрѣпленіи памяти — „мнемотехника".

Существуетъ множество различныхъ произведеній, трактующихъ способы устраненія разсѣянности и укрѣпленія памяти, но большинство изъ нихъ страшно растянуты, скучны, сложны и вмѣсто ожидаемой отъ нихъ пользы ведутъ еще къ большей разсѣянности и притупленію памяти.

Я въ своихъ указаніяхъ и совѣтахъ стараюсь быть общепонятнымъ, избѣгая всего запутаннаго, сложнаго и трудно выполнимаго.

Мои опыты устраненія разсѣянности и укрѣпленія памяти требуютъ лишь легкаго навыка.

Мои опыты заключаются въ умѣніи сосредоточиться и запечатлѣвать зрѣніемъ воспринятыхъ представленій.

При серьезныхъ и частыхъ упражненіяхъ наши указанія могутъ принести несомнѣнную пользу всѣмъ, страдающимъ притупленіемъ и ослабленіемъ памяти.

Лучшимъ и удобнѣйшимъ временемъ для мнемоническихъ занятій, какъ показала практика — это утро. По утрамъ умъ воспріимчивѣе, яснѣе и чище.

Нѣсколько часовъ сна и отдыха укрѣпляютъ мозгъ, благодаря чему память бываетъ устойчивѣе, чѣмъ въ полдень или вечеромъ, когда умъ обремененъ житейскими заботами и утомительнымъ трудомъ. Полезно также на ночь предъ сномъ, лежа въ постели, внимательно подумать или прочесть то, что думають изучить, ибо освободившись отъ обыденныхъ умственныхъ занятій, мозгъ начинаетъ приходить въ спокойное нормальное состояніе, но для серьезныхъ занятій всегда оставляютъ утро. Самымъ неудобнымъ временемъ для умственныхъ занятій считается послѣобѣденное время, когда желудокъ переполненъ, мозгъ слабо функціонируетъ, впечатлѣнія слабы и клонитъ ко сну.

Доказано, что въ возбужденномъ состояніи память воспріимчивѣе, чѣмъ въ спокойномъ и нормальномъ. Это объясняется тѣмъ, что въ состояніи возбужденія кровь приливаетъ къ мозгу, отчего онъ становится сильнѣе и дѣятельнѣе и, наоборотъ, въ спокойномъ состояніи, когда приливъ крови уменьшается, тогда мозгъ проявляетъ слабость и становится менѣе воспріимчивымъ.

Болѣзненнымъ, малокровнымъ, истощеннымъ половою невоздержанностью, онанизмомъ и другими пороками, для подъема своихъ умственныхъ силъ и дѣятельности мозга, полезно вызывать искусственный притокъ крови къ мозгу. Это достигается холодными натираніями позвоночника и въ особенности задней части головы. Это должно продѣлывать ежедневно по утрамъ и на ночь передъ сномъ; вода же должна быть достаточно холодной.

Во время большой усталости и переутомленія умственнымъ трудомъ полезны холодные, часто мѣняемые компрессы на затылокъ и поясницу.

Въ укрѣпленіи памяти огромное значеніе имѣетъ зрѣніе и слухъ. Поэтому всякій, намѣревающійся развить свою память, долженъ, во первыхъ, заняться развитіемъ у себя двухъ внѣшнихъ чувствъ: зрѣнія и слуха, отъ которыхъ находится въ большой зависимости память.

Пріемы, правила и упражненія.

Упражненіе I-е.

Въ первомъ упражненіи вы занимаетесь развитіемъ зрѣнія. Для этого вы, окинувъ быстрымъ взглядомъ какой-нибудь предметъ, старайтесь опредѣлить число его составныхъ частей; напримѣръ, взгляните на вывѣску и быстро, не считая, опредѣлите изъ сколькихъ словъ состоитъ надпись на вывѣскѣ, или же, входя въ вагонъ трамвая опредѣлите съ перваго взгляда, сколько въ немъ пассажировъ.

Взгляните на страницу въ книгѣ и опредѣлите, сколько въ ней печатныхъ строкъ. Взгляните на слово и опредѣлите изъ сколькихъ оно состоитъ буквъ. Это упражненіе продѣлывайте какъ можно чаще и внимательнѣе, ибо оно имѣетъ огромное значеніе въ укрѣпленіи памяти.

Въ первыхъ попыткахъ и опредѣленіяхъ вы будете часто ошибаться, но съ теченіемъ времени вы удивительно быстро и вѣрно съ перваго взгляда будете опредѣлять значительныя числа.

Упражненіе II-е.

Во второмъ упражненіи вы занимаетесь развитіемъ слуха. Это производится слѣдующимъ образомъ: приложивъ карманные часы къ своему уху, вы отлично слышите ихъ постукиваніе, но затѣмъ начинаете относить отъ уха на разстояніе и напрягаете слухъ, дѣлая каждый разъ разстояніе между часами и ухомъ все большимъ и большимъ и прислушиваетесь къ ихъ постукиванію. Посѣщая театръ, занимайте самое далекое отъ сцены мѣсто, внимательно слушайте актеровъ, стараясь не пропускать ни одного слова. Въ саду прислушивайтесь къ шелесту листьевъ, къ пѣнію и щебетанію птицъ, къ жужжанію мухъ и насѣкомыхъ. Слушая музыку уходите на возможно далекое разстояніе, прислушивайтесь къ игрѣ, старайтесь уяснить себѣ мелодію. Эти упражненія особенно важны и полезны потому, что, совершенствуя зрѣніе и слухъ, въ то же время развиваютъ наблюдательность и устраняютъ разсѣянность, что ведетъ къ быстрому укрѣпленію памяти.

Память укрѣпляется частыми упражненіями и напряженіемъ мысли, которое должно заключаться въ заучиваніи наизусть. Начинать слѣдуетъ всегда со стиховъ. Присту-

ная къ заучиванію какого-либо стихотворенія, сначала запоминаютъ одну строчку, затѣмъ другую и т. д.

Такія занятія называются систематическими. Потомъ совершается медленный переходъ съ предметовъ легкихъ на болѣе трудные. Заучивать слѣдуетъ всегда молча и наединѣ. Находясь подъ какимъ либо пережитомъ впечатлѣніи, при наплывѣ безпокойныхъ и волнующихъ мыслей, прибѣгаютъ къ заучиванію негромко, вслухъ. При содѣйствіи голосовыхъ звуковъ и слуха заглушаются впечатлѣнія прошлаго и возбуждается память для новыхъ запоминаній.

Читая какое-нибудь произведеніе, нужно имъ проникнуться, отдавая себѣ подробный и детальный отчетъ въ прочитанномъ.

Вначалѣ нужно постигнуть главную цѣль и смыслъ этого произведенія, а затѣмъ переходить къ отдѣльнымъ частямъ и деталямъ его содержанія. Память легко воспринимаетъ понятное, поэтому, желая заучить какое-нибудь произведеніе наизусть, мы, во-первыхъ, должны постигнуть и понять его. Чѣмъ медленнѣе и продолжительнѣе заучиваніе, тѣмъ легче и вѣрнѣе запоминаніе. Желая заучить только часть какого-нибудь произведенія, удобнѣе подчеркнуть тѣ строки, которыя подлежатъ изученію наизусть.

Также поступаютъ съ трудно запоминаемыми, незнакомыми, рѣдко встрѣчающимися словами и выраженіями. Желая укрѣпить въ своей памяти заученное, слѣдуетъ написать его наизусть. При занятіяхъ мнемоникой, при укрѣпленіи памяти, не слѣдуетъ загромождать свой разумъ ненужными мелочами, нужно держаться мыслей и воспоминаній, имѣющихъ между собою логическую связь. Занятія должны быть ровны, спокойны и умѣренны. Переутомленіе и слишкомъ сильное напряженіе памяти приноситъ не пользу, а вредъ.

Никогда не слѣдуетъ дѣлать рѣзкихъ переходовъ къ серьезнымъ и сложнымъ мнемоническимъ занятіямъ; нужно переходить медленно и систематически. Старайтесь, оставаясь наединѣ, часто воспроизводить въ своей памяти, видѣнное вами. Возбуждайте свое воображеніе, въ своихъ воспоминаніяхъ стремитесь воскрешать детали видѣннаго и слышаннаго вами. Избѣгайте заучиванія предметовъ и словъ, не имѣющихъ между собой общаго смысла и связи. Пересказъ своими словами прочитаннаго приноситъ большую пользу въ укрѣпленіи памяти.

Во всѣхъ случаяхъ заучиванія полезно списываніе. Все заучиваемое должно быть ясно, понятно, должно имѣть смыслъ и связь. Когда необходимо выучить запутанное предложеніе, имѣющее много лишнихъ трудно запоминаемыхъ словъ, то вначалѣ заучиваютъ главную часть этого предложенія, въ которомъ заключается его смыслъ, а затѣмъ уже становится нетруднымъ присоединить второстепенныя слова, не имѣющія особеннаго смысла и значенія.

Хранить, лелѣять и укрѣплять свою память, должны всѣ съ самаго дѣтства до глубокой старости, такъ какъ въ хорошей памяти заключается основа счастливаго существованія и разумнаго труда. Всѣ цѣли въ жизни достигаются хорошо обдуманными правилами, послѣдовательностью и хорошей памятью. Укрѣпленіемъ памяти нужно заниматься съ самаго дѣтства потому, что въ раннемъ возрастѣ душа и умъ не истощены житейскими заботами и потому болѣе воспріимчивы къ впечатлѣніямъ и запоминанію. Не слѣдуетъ слишкомъ много заучивать въ одинъ пріемъ.

Не зная основательно заученнаго, не слѣдуетъ переходить къ новымъ задачамъ памяти. При первыхъ опытахъ укрѣпленія памяти нужно выбирать интересныя темы, увлекающія, дѣйствующія одновременно на душу и умъ. Чѣмъ сильнѣе впечатлѣніе, тѣмъ легче, детальнѣе и рельефнѣе запоминаніе. Хорошей памяти способствуетъ ясное и внятное выраженіе мыслей вслухъ. Стремящійся укрѣпить свою память долженъ избѣгать слишкомъ сильныхъ ощущеній и волненій; онъ долженъ разговаривать ясно, громко, съ чувствомъ и разстановкой.

Всегда слѣдуетъ избѣгать механическаго, безсмысленнаго заучиванія, которое приноситъ не пользу, а ущербъ памяти. Никогда не слѣдуетъ заниматься умственнымъ трудомъ до изнеможенія и полной усталости. Никакія насилія надъ умомъ особенной пользы принести не могутъ. Почувствовавъ усталость, оставьте свои занятія и предайтесь отдыху; набравши же новыхъ свѣжихъ силъ, вновь съ охотою примитесь за прерванныя занятія.

Правила мнемотехники.

Притупленная и слабая память вырабатывается и укрѣпляется посредствомъ различныхъ техническихъ пріемовъ, основанныхъ главнымъ образомъ на степени сравненія. Пользуясь логическими сравненіями и сопоставленіями, нетрудно прійти къ истинному выводу. Достаточно знанія двухъ фактовъ, чтобы легко было прійти къ точному выводу о третьемъ неизвѣстномъ.

Объясненія неизвѣстнаго намъ всегда слѣдуетъ искать въ сравненіяхъ и сопоставленіяхъ. Предлагаемое мною руководство къ укрѣпленію памяти составляетъ лишь нѣкоторый опытъ практическаго изложенія правилъ укрѣпленія памяти и устраненія разсѣянности.

Между понятіями и различными предметами существуютъ слѣдующія подраздѣленія, имѣющія отношеніе другъ къ другу въ смыслѣ степени сравненія.

1-ое. Синонимы: —

Два слова, имѣющія одно и то же значеніе: сильный, слабый, здоровый, больной, богатый, зажиточный и т. п.

2-ое. Родъ и видъ: дерево, сосна, собака, мопсъ.

3-е. Виды одного и того же рода: тюльпанъ, лилія, роза.

4-ое. Цѣлое и часть: Франція, Парижъ, пальто, рукавъ.

5-ое. Предметъ и свойство: лѣсъ зеленый, снѣгъ бѣлый и т. п.

6-ое. Причины и слѣдствія: простуда, кашель, выигрышъ и радость.

7-ое. Родство: родители, дѣти, родственники.

8-ое. Противоположность: сильный, слабый, большой, малый, богатый, бѣдный.

9-ое. Случайное соединеніе. Понятія связываются случайно и являются слѣдствіемъ связи между словами, имѣющими историческое значеніе, или напоминаютъ собой выдающіяся событія, напримѣръ: Франція и Наполеонъ, океанъ и флотъ.

10-ое. Сходство звуковъ. Слова, не заключающія въ себѣ общаго смысла, имѣютъ сходство звуковъ, напримѣръ: слѣпой, больной, учить, курить и т. д. Мнемоника пользуется этими правилами и ассоціаціями и создаетъ изъ нихъ системы, которыми руководствуется посредствомъ заучиванія, раздѣляетъ ихъ на категоріи. Приступая къ занятіямъ, нужно, во-первыхъ, основательно выучить наизусть и усвоить значеніе десяти словъ сравненія, которыя составляютъ необходимое отношеніе между разными понятіями и словами

1. Синонимы.
2. Родъ и видъ.
3. Виды одного и того-же рода.
4. Цѣлое и часть.
5. Предметъ и свойство его.
6. Причина и слѣдствіе.
7. Родство.
8. Противоположность.
9. Случайное соединеніе.
10. Сходство звуковъ.

Недостаточно однако выучить только эти сравненія наизусть, но важно также постичь ихъ смыслъ и значеніе. Выучивъ ихъ наизусть, нужно къ каждому сравненію находить и приставлять соотвѣтствующія слова и когда это будетъ хорошо усвоено, то уже нетрудно будетъ всякое предложеніе раздѣлить на отдѣльныя слова и къ каждому изъ нихъ приставить соотвѣтствующее сравненіе, благодаря которому нетрудно запоминать, выучивать наизусть любыя пространныя предложенія и слова, не имѣющія между собой связи.

Второй способъ запоминанія заключается въ слѣдующемъ:

При желаніи запоминать рядъ словъ и выраженій, не имѣющихъ никакой между собой связи, послѣднимъ придаютъ смыслъ и дѣлаютъ сопоставленіе, связывая ихъ съ однимъ общимъ представленіемъ.

Примѣръ.

Обращаю вниманіе на слѣдующій рядъ словъ, не имѣющихъ между собой никакой связи: *Рано, садъ, книга, пень, Наполеонъ, мужикъ, крестъ, зипунъ, строеніе, монета, руки, домъ*

Чтобы нетрудно было быстро заучить ихъ на память, къ этимъ словамъ присоединяютъ приставки, связываютъ однимъ общимъ смысломъ и тогда они легко запоминаются.

Я всталъ очень . . . . *рано*
и отправился въ . . . . *садъ*
захвативъ съ собой . . . . . . *книгу*
и усѣвшись на . . . . *пень*
читалъ о подвигахъ . . . . . *Наполеона*
Вдругъ появляется . . *мужикъ*
на груди у него . . . . *крестъ*
въ рваномъ . . . . *зипунѣ*
онъ проситъ на . . . . *строеніе*
храма, я вынулъ . . . . *монету*
далъ ему въ . . . . *руку*
и отправился въ . . . . *домъ*

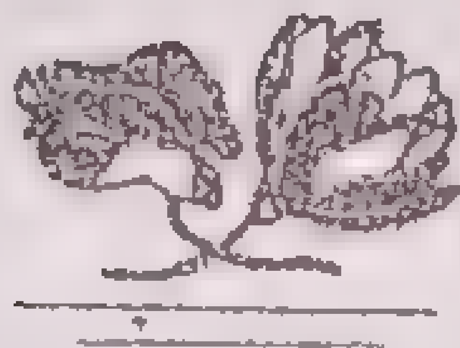
Придавъ смыслъ словамъ, не имѣющимъ связи въ отдѣльности, нарисовавъ въ воображеніи картину человѣку съ самой слабой памятью, нетрудно повторить слова въ какомъ угодно порядкѣ.

Первыя упражненія слѣдуетъ производить безъ участія постороннихъ. Пишите рядъ словъ, не имѣющихъ общаго смысла и связи, затѣмъ свяжите ихъ общимъ смысломъ, какъ было указано выше. Въ своемъ воображеніи старайтесь запечатлѣть созданную вами картину, или представленіе изъ словъ, подлежащихъ запоминанію и тогда вамъ совершенно нетрудно будетъ запомнить какое-угодно число труднѣйшихъ словъ и выраженій.

Когда пріобрѣтете достаточный навыкъ, предложите кому-нибудь произносить слова, не имѣющія общей связи; пусть это лицо произноситъ слова съ разстановкой, медленно, не спѣша. Вы же въ это время мысленно, а не вслухъ, передавайте имъ общій смыслъ, свяжите ихъ въ своемъ воображеніи въ одно цѣлое представленіе, затѣмъ мысленно, повторяйте все созданное воображеніемъ представленіе, вслухъ произносите лишь тѣ слова, которыя были предложены при-

сутствующими. Частыя упражненія даютъ блестящій успѣхъ, устраняютъ разсѣянность и укрѣпляютъ память.

При заучиваніи какого нибудь стихотворенія или прозы наизусть, часто встрѣчаются слова, не поддающіяся запоминанію; эти слова нужно всегда подчеркнуть, отмѣтить особыми знаками, а въ особенно трудныхъ случахъ слѣдуетъ связывать ихъ съ какимъ-нибудь представленіемъ, или же съ другимъ легко запоминаемымъ предметомъ.



Путь къ счастью и успѣху.

Совѣты о томъ, какъ жить и дѣйствовать для достиженія успѣха на жизненномъ пути.

Безсмысленно вѣрить въ судьбу и полагаться на слѣпую фортуну.

Всякій благоразумный человѣкъ долженъ разъ и навсегда отказаться отъ предразсудковъ; жить и дѣйствовать съ сознаніемъ, что во всѣхъ случаяхъ жизни, несчастныхъ и счастливыхъ, нужно полагаться только на самого себя. Всѣ неудачи въ жизни являются слѣдствіемъ слабости воли и нерѣшительности.

Избѣгайте промедленій и остановокъ. Никогда не откладывайте на завтра то, что Вы въ состояніи выполнить сегодня.

Помните, что всякое промедленіе и остановка приноситъ ущербъ и является шагомъ назадъ.

Самымъ важнымъ для Васъ дѣломъ должно быть то, которымъ Вы заняты въ настоящее время.

Всякое дѣло старайтесь дѣлать спокойно и рѣшительно; отличайте быстроту и проворство отъ поспѣшности и суеты; не забывайте, что счастье заключается въ Вашей серьезности, хладнокровіи, выдержанности, настойчивости и увѣренности.

Не оскверняйте себя пороками; соблюдайте чистоту моральную и физическую; не унижайтесь и не унижайте другихъ.

Поднимите голову, раскройте шире глаза, расправьте плечи, вдохните въ себя глубоко чистый, здоровый и свѣжій воздухъ, задержите на нѣсколько секундъ дыханіе, затѣмъ переведите духъ и скажите самому себѣ рѣшительно и твердо: „Я развилъ посредствомъ самовнушенія силу животнаго магнетизма въ самомъ себѣ; это даетъ мнѣ силу воли и неустрашимость; я ничего и никого не боюсь".

Итакъ, смѣлымъ и твердымъ шагомъ идите впередъ, проявляя хладнокровіе, отвагу и рѣшительность во всѣхъ дѣйствіяхъ и поступкахъ.

На пути къ счастью, займитесь прежде всего самоисправленіемъ физическимъ и нравственнымъ; изслѣдуйте самого себя, изучите самого себя, изучите причины, преслѣдующихъ Васъ до настоящаго времени неудачъ и займитесь ихъ устраненіемъ. Страдая какимъ нибудь физическимъ недостаткомъ или болѣзнью, займитесь серьезно лѣченіемъ. Если же причины Вашихъ неудачъ кроются въ дурныхъ привычкахъ, старайтесь посредствомъ самовнушенія отдѣлаться отъ нихъ.

Хвастовство и болтливость отравляютъ лучшіе порывы души.

Энергичный человѣкъ много дѣлаетъ, но мало говоритъ.

Не лгите и избѣгайте лицемѣрія.

Не обманывайте самого себя, и Вы постепенно привыкнете не обманывать и другихъ.

Ложно видѣть во лжи средство для достиженія благополучія и успѣховъ. Ложь неизбѣжно ведетъ къ разочарованію.

Научитесь откровенно исповѣдываться предъ самимъ собою, бичуйте свои слабости и пороки. Лгущій предъ самимъ собой усыпляетъ свою совѣсть.

— Не разсчитывайте на случайность; не допускайте мысли, что счастье откуда-то случайно свалится именно на Васъ; умѣйте сами повернуть счастье въ свою сторону.

— Случайно, очень рѣдко, нѣкоторые счастливо устраиваются, но такихъ случайностей такъ мало, что безсмысленно на нихъ разсчитывать.

— Старайтесь, чтобы Ваша наружность и Ваша физіономія не выдавала Вашъ внутренній міръ, пусть будетъ скрыто отъ окружающихъ Ваше душевное состояніе.

— Ужаснѣйшимъ бичемъ и препятствіемъ къ успѣху въ жизни нужно считать употребленіе спиртныхъ напитковъ и куреніе.

Приложите всѣ старанія къ тому, чтобы посредствомъ самовнушенія отвыкнуть отъ этихъ пагубныхъ пороковъ.

— Спиртъ и табакъ одурманиваютъ голову, притупляютъ умъ и энергію и сокращаютъ жизнь.

- Умѣйте съ достоинствомъ держать себя въ обществѣ и быть пріятнымъ въ обращеніи, отъ этого зависитъ главнымъ образомъ успѣхъ на жизненномъ пути.

Часто, очень даровитые, честные и полезные люди много проигрываютъ и теряются въ неизвѣстности только потому что не умѣютъ держать себя съ достоинствомъ въ обществѣ, не умѣютъ нравиться, производить выгодное впечатлѣніе.

Для того, чтобы производить выгодное впечатлѣніе на окружающихъ, нужно придать голосу пріятное выраженіе, говорить ровно, спокойно и кратко.

Во все время разговора смотрѣть собесѣднику въ глаза, выслушивать терпѣливо другихъ, спорить логически и осторожно, сохранять спокойное выраженіе лица, не спускать обидныхъ и оскорбительныхъ для себя выраженій и замѣчаній со стороны собесѣдника.

Смѣло защищайтесь, дайте энергичный отпоръ обидѣвшему Васъ, защищаясь энергично, не переставайте быть деликатнымъ, не доводите Вашъ споръ до крупной ссоры, которая ведетъ къ дурнымъ послѣдствіямъ.

— Ваша жалость и доброта должна быть строго обдуманна и благоразумна вообще.

— Не размѣнивайте своей души на мелкую добродѣтель и глупую жалость.

— Ваша доброта не должна распространяться на уродовъ и неисправимыхъ калѣкъ.

— Сѣйте доброту только тамъ, гдѣ они возможны плоды.

Бѣдность постыдна и даже преступна со стороны молодого и здороваго человѣка [illegible], одновременно съ матеріальной нуждой, высказываетъ [illegible] и бѣдность своего духа.

— Стремитесь къ неза[illegible] нравственной и матеріальной.

Избѣгайте дѣлъ, [illegible] Вамъ страхъ, ни за что безнадежное не прини[illegible]

— Ко всякому дѣлу [illegible] обдуманно и осторожно.

— Начинайте съ малаго [illegible] переходите на большое.

Взявшись за дѣло, не [illegible]йте сомнѣній, дѣлайте свое дѣло съ энергіей и [illegible] не оставляя его до тѣхъ поръ, пока не испробуете [illegible] средства.

Бездарные фантазеры, въ погонѣ за великимъ дѣломъ и въ стремленіи сразу подняться въ облака, безполезны и въ тягость обществу.

— Даровитые и талантливые люди, начиная съ малаго постепенно достигаютъ величія.

— Изучивъ свой характеръ, наклонности, вкусъ и способности, занимайтесь дѣломъ Вашего призванія.

— Успѣшно развиваться возможно только на излюбленномъ поприщѣ.

— Богатѣйшій источникъ знаній заключается въ наблюденіяхъ и изученіи деталей жизни своей собственной и окружающихъ.

— Если Вы до сихъ поръ истратили много здоровья, энергіи и жизненной силы, предаваясь разврату, не считайте позднимъ остановиться, помните мудрую пословицу: „Лучше поздно, чѣмъ никогда“.

— Начинайте медленно, энергично борьбу, которая должна заключаться въ доставленіи себѣ удовольствій нравственныхъ, безвредныхъ и разнообразныхъ.

Умѣйте обратить самое малое удовольствіе въ огромное наслажденіе, растягивайте, развивайте, удлиняйте всякое удовольствіе.

— Старайтесь быстро отдѣлываться отъ докучныхъ, грустныхъ и непріятныхъ мыслей и ощущеній.

— Не давайте распространяться тоскѣ. Охраняйте миръ и покой души.

Главное, чѣмъ Вы должны руководствоваться въ доставленіи себѣ чувственныхъ удовольствій, это соблюденіе строгой умѣренности.

— Бойтесь излишества, которое ведетъ къ истощенію силъ физическихъ и моральныхъ.

— Старайтесь находиться, какъ можно больше и ближе въ общеніи съ природой, любите лѣсъ, солнце, море, горы и степь широкую.

— По возможности услаждайте слухъ и душу музыкой и пѣніемъ.

— Какого бы Вы ни были возраста, не считайте себя старымъ для самосовершенствованія и доставленія себѣ эстетическихъ удовольствій и наслажденій.

— Соблюдайте порядокъ и умѣренность въ ѣдѣ. Обильное употребленіе мяса очень вредно, оно притупляетъ энергію и ведетъ къ апатіи и бездѣятельности. Старайтесь разнообразить Вашъ столъ.

— Питайтесь молочными продуктами, овощами, фруктами и очень небольшимъ количествомъ мяса.

Наѣдайтесь не слишкомъ, не переполняйте свой желудокъ.

— Избѣгайте знакомства и тѣмъ болѣе дружбы съ людьми безполезными Вамъ.

— Разберитесь внимательно въ Вашихъ знакомыхъ и друзьяхъ, разсмотрите ихъ, что Вы можете имѣть изъ знакомства и дружбы? Что они могутъ дать Вамъ? Полезныхъ держитесь и цѣните ихъ, безполезныхъ и тѣхъ, на которыхъ Вамъ приходится тратить дорогое время или средства, избѣгайте, старайтесь отъ нихъ незамѣтно отдѣлаться.

Счастье заключается въ независимости и свободѣ.

— Живите честно и Вы будете независимы и свободны. Живите по средствамъ, избѣгайте долговъ, старайтесь дѣлать по возможности сбереженія на черный день.

Требуйте отъ всѣхъ окружающихъ Васъ и, вообще, близкихъ Вамъ, дѣятельности и полезнаго труда.

— Для общей пользы и благополучія, въ Вашемъ домѣ не должно находиться здоровыхъ дармоѣдовъ.

— Прежде, чѣмъ осуждать и порицать дѣйствія и поступки другихъ, научитесь безпристрастно судить самого себя.

Кто жизнь свою ведетъ честно и безобидно для ближняго своего, для того нѣтъ мученій совѣсти

Излишняя роскошь, нѣга ведетъ къ лѣни, болѣзни и ранней смерти.

Простая, естественная жизнь и умѣренный трудъ даютъ силу и долговѣчность.

— Потеря денегъ и близкихъ друзей составляетъ несчастье для каждаго, но сто кратъ несчастнѣе тотъ, кто потерялъ разсудокъ, любовь къ природѣ и собственное достоинство.

Счастье и несчастье являются слѣдствіемъ направленія нашихъ мыслей. Если мы, занявшись какимъ либо дѣломъ, дѣйствуемъ съ намѣреніемъ и мыслью добрыми, успѣхъ и радость являются послѣдствіемъ нашего дѣла, и наоборотъ, черныя, злыя, недобрыя мысли даютъ [illegible] и печальныя послѣдствія.

— Ложный стыдъ, это тяжкая болѣзнь, которая парализуетъ умъ и душу. Безстыдство ведетъ къ разврату и грѣху.

— Каково бы ни было Ваше прошлое и настоящее, вѣрьте въ возможность счастливаго будущаго. Не умѣющій устраивать свою собственную жизнь, не можетъ указывать другимъ, какъ жить и что дѣлать.

— Въ каждомъ человѣкѣ заключается какая нибудь выдающаяся способность, даръ и талантъ. При умѣломъ обращеніи и развитіи этой способности, достигается успѣхъ и счастье въ жизни.

— Здоровье, богатство и власть безцѣнно и скоро преходяще, если оно не поддерживается чистой совѣстью, душевнымъ покоемъ.

Прочно лишь то благополучіе, которое создано на чистой совѣсти и душевномъ покоѣ.

— Избѣгайте ссоры, потому что она одинаково невыгодна для спорящихъ сторонъ.

Ложь быстро растетъ и скоро гибнетъ. Истина медленно, вѣрно, неизмѣнно и незамѣтно растетъ и не исчезаетъ.

— Глупый говоритъ много и необдуманно, благоразумный слушаетъ, думаетъ, но не говоритъ.

— Мудрый говоритъ тогда, когда рѣчь его лучше молчанія.

— Въ неудачной попыткѣ исправить недостатокъ или ошибку ближняго, Вы должны видѣть слабость своихъ убѣжденій.

— Искусство, наука и всякій трудъ только тогда оправдываютъ свое назначеніе, когда ведутъ къ добру и приносятъ пользу человѣчеству.

— Считайте себя призваннымъ творить и выполнить важную миссію на землѣ, для блага человѣчества, иначе не можете разсчитывать на званіе просвѣщеннаго современника.

Человѣка, его характеръ, качества и недостатки можно точно опредѣлить только въ несчастьи и смотря по тому, кѣмъ и чѣмъ онъ является въ затрудненіяхъ и опасностяхъ. Величайшая мудрость заключается въ умѣніи доволь-

ствоваться своей судьбой, любви къ наукамъ, искусству, труду и добрымъ дѣламъ.

Умственныя занятія питаютъ, совершенствуютъ, обогащаютъ, но не пресыщаютъ умъ.

— Знайте, что Ваши заслуги должны заключаться не въ однихъ только добрыхъ словахъ, а добрыхъ дѣлахъ.

— Поступайте честно, искренно и правдиво и не безпокойтесь въ оцѣнкѣ Вашихъ дѣлъ, они будутъ оцѣнены по достоинству другими.

— Внѣшнее богатство ничтожно и скоропреходяще, внутреннее велико и вѣчно, поэтому мудрый заботится о внутреннемъ, пренебрегая внѣшнимъ.

Несчастье часто становится безвыходнымъ не потому, что оно велико, а потому, что великъ страхъ передъ нимъ.

Кто отъ постигшаго его несчастья становится честнѣе, добрѣе и чище, тотъ долженъ радоваться пережитому горю, ибо оно принесло ему большую пользу.

— Душа человѣка, это хранилище, въ которомъ заключаются всѣ его духовныя богатства. Заполнившій это хранилище сокровищами чистыми и прекрасными наслаждается жизнью.

— Низшая ступень нравственнаго паденія заключается въ страхѣ предъ истиной. Жалокъ и ничтоженъ тотъ, кому приходится боятся правды.

Величайшая опасность для человѣка заключается въ его собственной страсти. Умѣющій побѣждать свою страсть, посвящая себя духовному совершенствованію, счастливъ и доволенъ, ибо онъ властвуетъ надъ своими желаніями.

— Мудрые оцѣниваютъ мысли и слова по своему значенію, а не по тому, кѣмъ они произнесены.

— Въ умѣніи пользоваться плодами своего ума и рукъ и въ способности уклоняться и не принимать къ сердцу мелкихъ непріятностей, заключается секретъ нашего счастья.

— Поражайте и побѣждайте враговъ своихъ милосердіемъ и добродѣтелью.

Истинное счастье постигается возможностью и умѣніемъ приносить счастье и пользу другимъ.

— Нравственность и добродѣтель несовмѣстимы съ бездѣятельностью и лѣнью.

— Въ общеніи съ мудрыми можетъ поумнѣть глупецъ, сознающій свою глупость, но никогда не поумнѣетъ безумецъ, воображающій себя мудрымъ.

— Оцѣнку своимъ дѣйствіямъ и поступкамъ ищите не у низшихъ, а у равныхъ и высшихъ себя.

— Сила, мудрость и богатство заключаются въ умѣніи одерживать побѣду надъ своей страстью, у всѣхъ учиться и довольствоваться своимъ положеніемъ.

— Настойчивость и усердіе выясняютъ неясное, облегчаютъ тяжелое и ведутъ къ успѣху.

— Лесть затмѣваетъ истину и сѣетъ безнравственность.

— Будьте осторожны въ словахъ и выраженіяхъ и говорите лишь о томъ, что хорошо извѣстно Вамъ.

— Одно, умѣстно сказанное, слово — даетъ почесть; неумѣстно сказанное слово изобличаетъ въ невѣжествѣ.

— Ссора только отъ того и становится жестокой, что спорящіе стараются изо всѣхъ силъ привить другъ другу свое злое настроеніе.

— Похвала и осужденіе одинаково вредны, когда они не обдуманны и не осторожны.

Добрый видитъ въ природѣ и во всемъ окружающемъ его все то, что связываетъ и объединяетъ его съ остальнымъ міромъ; злой доискивается того, что разъединяетъ и удаляетъ его отъ остальныхъ людей.

— Всякая способность имѣетъ тогда лишь цѣну, когда она даетъ возможность приносить пользу и помощь другимъ.

— Есть двѣ дороги, по которымъ неизбѣжно и безпрерывно совершаетъ свой [illegible] путь человѣчество: мудрые поднимаются вверхъ, возвышаются въ познаніяхъ, разумѣ и добродѣтели, — ничтожные спускаются и тонутъ во тьмѣ пороковъ и невѣжествѣ.

— Вмѣсто сердца [illegible] разумомъ [illegible] проступленія и ведетъ къ гибели.

— Вмѣсто разума [illegible] сердцемъ [illegible] добродѣтель и ведетъ къ благополучію.

— [illegible] въ стремленіи учиться, а не поучать.



ЗАКЛЮЧЕНІЕ.

Въ заключеніи я нахожу нужнымъ указать на рядъ возможныхъ ошибокъ и заблужденій при опытахъ гипнотизма, внушенія въ состояніи бодрствованія и чтенія чужихъ мыслей.

Есть лица, склонныя къ умышленному притворству въ гипнотизмѣ, такія лица симулируютъ гипнотическій сонъ, т. е. при первыхъ слабыхъ попыткахъ гипнотизера искусственно притворяться усыпленными, послѣдствіемъ чего бываютъ насмѣшки по отношенію гипнотизера и гипнотизма вообще, но опытнаго гипнотизера провести трудно, онъ всегда умѣетъ отличить дѣйствительное гипнотическое состояніе отъ притворства.

Затѣмъ слѣдуетъ полупритворство. Гипнотизируемаго охватываетъ безотчетный страхъ, онъ, помимо гипнотическаго сна, подпадаетъ подъ вліяніе гипнотизера и на вопросъ: „Вы спите?", отвѣчаетъ: „Сплю!" и покорно, безотчетно исполняетъ приказанія гипнотизера!

Третье и самое непріятное явленіе это то, когда гипнотизируемая личность, съ заранѣе составленнымъ планомъ и намѣреніемъ, старается во всемъ противодѣйствовать гипнотизеру, поступая и дѣйствуя во всемъ наперекоръ и въ ущербъ гипнотизеру.

Поэтому совѣтуемъ, при малѣйшей попыткѣ со стороны гипнотизируемой личности противодѣйствовать гипнотизеру, опытъ немедленно прекращать.

При опытахъ открытаго внушенія, когда приходится имѣть дѣло съ больными, предающимися какой нибудь преступной страсти, какъ напримѣръ, пьянству, онанизму и проч., больной подъ первымъ впечатлѣніемъ внушенія даетъ обѣщаніе больше не предаваться пороку, обѣщаніе это очень рѣдко бываетъ дѣйствительнымъ и поэтому, для полнаго излѣченія больного, требуются частыя повторенія опытовъ внушенія.

Особенная осторожность и вниманіе требуется при опытахъ чтенія чужихъ мыслей.

Въ этой области часто практикуется фокусничество и обманъ.

Многіе примѣняютъ различные условные знаки, предварительные сговоры и прочіе недостойные пріемы.

Не слѣдуетъ слишкомъ увлекаться незначительными, часто совершенно случайными, удачами чтенія чужихъ мыслей, нужно принимать въ разсчетъ и сопоставить число неудачныхъ, — удачнымъ.

Критическое, строго-разумное отношеніе къ гипнотизму, внушенію въ состояніи бодрствованія и чтенію мыслей ведетъ къ отличію всего естественнаго дѣйствительнаго отъ всего безчестнаго и ложнаго.

Главная гарантія успѣха заключается въ томъ, чтобы никакая неудача не повергала бы Васъ въ отчаяніе и не лишила бы Васъ вѣры въ успѣхъ.

Среди огромнаго прогресса, проявленнаго за послѣднее время всѣми естественными науками, гипнотизмъ, заключающій въ себѣ связь между духомъ и тѣломъ, является еще далеко не изслѣдованнымъ и имѣетъ за собой великое будущее.

Въ изученіи гипнотизма нужно руководствоваться строго-провѣренными фактами.

Наука и жизнь полны непонятныхъ явленій. Въ природѣ во всѣхъ областяхъ знанія и труда встрѣчается много удивительнаго, загадочнаго и непонятнаго для человѣческаго ума. Кто можетъ объяснить, какимъ образомъ къ неодушевленному [illegible] присоединяется духъ и [illegible]

Изученіе [illegible] должно быть широко [illegible] должно преслѣдоваться только въ тѣхъ отдѣльныхъ случахъ, гдѣ будутъ обнаружены злоупотребленія.

Истинно преданные наукѣ и человѣчеству великіе люди не закрываютъ путей и доступъ другимъ въ области изучаемаго, а наоборотъ стараются распространить науку, привлекая возможно большее число интересующихся, учащихся и изучающихъ.

Въ наукѣ не слѣдуетъ держаться шаблоновъ и догматовъ, которые являются тяжелымъ бременемъ и затрудняютъ путь.

Наука должна быть свободна и доступна всѣмъ.

Всякій, выступающій съ ожесточеніемъ противъ общедоступнаго изученія гипнотизма, имѣетъ свои дурныя цѣли и страхъ потерять свое значеніе и выгоды, которымъ онъ втайнѣ пользуется. По ложному толкованію многихъ, гипнотизмъ ведетъ къ суевѣрію, мы наоборотъ утверждаемъ, что посредствомъ гипнотизма множество явленій, сѣющихъ въ массѣ ложный страхъ, стали ясными и понятными для всѣхъ.

Гипнотизму предназначено въ будущемъ освѣтить много темныхъ сторонъ нашей жизни и избавить человѣчество отъ множества ложныхъ вѣрованій.

Не слѣдуетъ выступать противъ лицъ, занимающихся изслѣдованіями и изученіемъ необъяснимыхъ явленій, потому что всѣ великія открытія явились слѣдствіемъ усилій, исканій и труда мало извѣстныхъ лицъ, посвятившихъ себя на борьбу съ условностями. Подвергаясь тяжелымъ испытаніямъ и пыткамъ, они достигали намѣченныхъ цѣлей.

Мы вѣримъ, что въ недалекомъ будущемъ наука и, вообще, авторитеты медицины серьезно займутся объективнымъ изслѣдованіемъ и провѣркой законовъ гипнотизма и тогда человѣчество, широко пользуясь плодами этой дивной силы, избавится отъ множества шарлатановъ, злоупотребляющихъ и безконтрольно эксплоатирующихъ непосвященную и посвященную массу.

Все изложенное мною въ настоящей книгѣ является слѣдствіемъ многолѣтнихъ опытовъ, наблюденій и труда. Я прошу смотрѣть на мое произведеніе, какъ на трудъ чисто практическій; не обладая большими литературными способностями, я не умѣлъ изложенію придать особенную красоту; мой трудъ не блещетъ красотой слога, но я смѣло и увѣренно ручаюсь за то, что всякій, серьезно проникнувшійся содержаніемъ моей книги, найдетъ въ ней очень много важнаго и полезнаго для себя.

Я прошу моихъ читателей считаться не со слогомъ, а съ содержаніемъ моей книги.

Если мое произведеніе по первому прочтенію не произвело особенно сильнаго впечатлѣнія, если Вы не вынесли увѣренности въ ея полезности и цѣлесообразности то, во имя же Вашей личной пользы, прочтите внимательно, не спѣша, еще разъ мою книгу, вдумайтесь въ ея содержаніе и, когда Вы поймете ее, охотно займетесь изученіемъ изложенныхъ въ ней правилъ и она принесетъ Вамъ неоцѣнимую пользу, она приведетъ Васъ къ неотъемлемому богатству, которое будетъ заключаться внутри Васъ.

Вы будете широко и разумно пользоваться жизнью; Вашъ духъ станетъ свободнымъ, Вы избавитесь отъ угнетенія и тоски.

По моему глубокому убѣжденію, всякій пріобрѣвшій мою книгу, становится обладателемъ большой драгоцѣнности, которой долженъ умѣть воспользоваться.

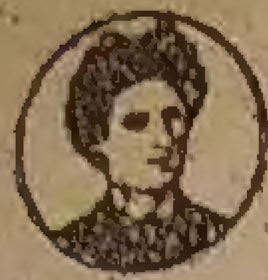
Въ ней заключаются совѣты и указанія, изученіе которыхъ поднимаетъ духъ и настроеніе, ведетъ къ счастью и довольству.

Успѣхъ и польза, какую Вы можете извлечь отъ сдѣланнаго Вами пріобрѣтенія, зависитъ отъ степени вниманія, съ которымъ Вы отнесетесь къ моему произведенію.

КОНЕЦЪ.

ОГЛАВЛЕНІЕ.

ЗНАКОМЫ ЛИ ВЫ СЪ АСТРОЛОГІЕЙ?



Ученый Астрологъ проф. оккультныхъ наукъ Х. М. ШИЛЛЕРЪ-ШКОЛЬНИКЪ СОВѢТУЕТЪ КАЖДОМУ ЗНАТЬ СВОЮ ЗВѢЗДУ-планету, которая указываетъ счастливый мѣсяцъ, день и числа, въ которые слѣдуетъ предпринимать всѣ важные дѣла, №№ лотереи и выигрышныхъ билетовъ, по которымъ возможенъ выигрышъ, для этого онъ предлагаетъ свою книгу: „НОВАЯ КАББАЛИСТИЧЕСКАЯ АСТРОЛОГІЯ“, небольшая, но чрезвычайно интересная по своему содержанію книга, вышла новымъ, исправленнымъ и дополненнымъ изданіемъ, по которой, помимо всего вышеизложеннаго, можно съ точностью опредѣлить свой характеръ, а также характеръ и наклонности другихъ лицъ. По ней, безъ особенныхъ знаній и труда, можно составить гороскопъ для каждаго. Къ книгѣ приложено много благодарностей отъ знатныхъ ученыхъ и высокопоставленныхъ особъ, полученныхъ авторомъ за его ученые труды по Френо-Графологіи. Книга высылается за 50 коп. почтовыми или сберегательными марками; наложеннымъ платежомъ на 16 коп. дороже. Марки просимъ присылать заказн. письмами.

„ВѢРНОЕ СРЕДСТВО ПОЗНАТЬ СЕБЯ и ДРУГИХЪ“.

Такъ озаглавлена большая книга извѣстнаго хироманта-физіономиста и френо-графолога Х. М. ШИЛЛЕРА-ШКОЛЬНИКА, отдавшаго ей рядъ лѣтъ серьезнаго труда, всецѣло посвятившаго себя оккультнымъ наукамъ. Это отличное изданіе, съ портретомъ автора и рисунками въ текстѣ, содержитъ множество очень цѣнныхъ совѣтовъ и указаній, примѣнимыхъ къ лицамъ всѣхъ возрастовъ и положеній. При внимательномъ отношеніи доступна пониманію всѣхъ. Въ ней авторъ практически и общепонятно изложилъ науки: ХИРОМАНТІЮ (линіи руки), ФИЗІОНОМИКУ (черты человѣческаго лица), ФРЕНОЛОГІЮ (вліяніе звѣздъ). Способъ такъ простъ и общепонятенъ, что всякій безъ труда легко находитъ объясненіе всѣмъ значущимся на ладони линіямъ, чертамъ лица, формѣ головы и пр., опредѣляя характеръ, наклонности, дарованіе и вообще всѣ важнѣйшіе случаи и событія прошлаго, настоящаго и будущаго. Книга эта возбуждаетъ игру ума, раскрываетъ новый, невѣдомый міръ; служитъ остроумнымъ, полезнымъ и пріятнымъ занятіемъ въ часы досуга. Даетъ понятіе объ окружающихъ лицахъ, друзьяхъ искреннихъ и лицемѣрахъ. Служитъ средствомъ къ раскрытію индивидуальныхъ способностей. Для человѣка ознакомившагося съ ея содержаніемъ, „НѢТЪ ТАЙНЪ“. Книга эта отпечатана новымъ III-мъ исправленнымъ и дополненнымъ изданіемъ. Высылается по первому требованію въ роскошномъ съ золотымъ тисненіемъ переплетѣ за 2 руб. (наложеннымъ платежомъ на 30 коп. дороже).



ПУТЬ КЪ СЧАСТЛИВОМУ СУПРУЖЕСТВУ.

Х. М. ШИЛЛЕРЪ-ШКОЛЬНИКА.

Двѣ книги:

1) **Руководство къ удачному выбору женъ.** Цѣна 50 коп.
2) **Руководство къ удачному выбору мужей.** Цѣна 50 коп.

подъ общимъ заглавіемъ **„НАУКА О СУПРУЖЕСТВѢ“**.

Общепонятные доводы, указанія и совѣты на законахъ Физіономики, Хиромантіи и Астрологіи. Много важныхъ, полезныхъ и цѣнныхъ свѣдѣній для лицъ всякаго возраста съ портретомъ автора.

Книги эти не заключаютъ въ себѣ ничего скабрезно-шуточнаго, изобилуютъ множествомъ очень цѣнныхъ свѣдѣній для мужчинъ и женщинъ.

Х.М.Шиллер-Школьник

НОВЫЙ КУРС ГИПНОТИЗМА

Репринтное воспроизведение
издания 1911 г.

Подписано в печать 20.07.90. Формат 60х84 1/16.
Бумага типографская № 2. Печать офсетная.
Усл.печ.л. 3,25. Тираж 10000 экз. Заказ 3459
Цена 5 руб. 45 коп.

Издательство творческого объединения "Автограф"
Всероссийского фонда культуры. Саратов, пр.Кирова, 35.
Типография № 6 производственного объединения "Полиграфист"
Управления издательств,полиграфии и книжной торговли Саратовского облисполкома. Саратов,Верхний рынок, корп.13.

ц 5 р 45 к



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190